

ﭽ **متـن کـتاب نسیم مهر ؛ پرسش و پاسخ تربیتی ؛ جلد 1 تا 3 ؛ حسین دهنوی** ﭼ

**دیباچه**

سال‏ها بود در پی مجالی بودم تا بتوانم مسائل و مشکلات تربیتی و روان شناختی کودکان و نوجوانان را به گونه‏ای علمی و با خمیر مایه‏ی دینی ارائه کنم تا این که خدای بزرگ توفیق عنایت فرمود و در فروردین 1382 بحثی را در قالب پرسش و پاسخ تربیت کودک و نوجوان در شبکه‏ی رادیویی معارف، صدای فضیلت آغاز کردم.

جلد دوم کتاب از پرسش 114 و جلد سوم کتاب از پرسش 220 شروع می شود.

برای پرهیز از تکرار بی مورد پاسخ ها، هر جا نیاز بوده، به ذکر آدرس پرسش اکتفا شده است، تا بر حجم کتاب افزوده نشود. مثلاً با آدرس (ر.ک: پرسش 19) به جواب پرسش شماره 19مراجعه کنید.

برخود لازم می‏دانم از آقایان دکتر شاملی، حجت الاسلام و المسلمین حق جو، دکتر ساجدی، دکتر زارعان، دکتر مولودی (روان پزشک) و پزشک متعهد آقای انصاری که از راهنمایی‏های ایشان بهره برده‏ام و نیز مرکز نشر مؤسسه‏ی فرهنگی ـ هنری خادم الرضا 7 که زحمت چاپ و نشر این اثر را به عهده گرفته است، سپاسگزاری کنم. امیدوارم خدای بزرگ بر توفیقاتشان بیفزاید. اِن شاءالله

امیدواریم این گام کوچک مورد رضایت حضرت حق و امام عصر ( عَجّلَ اللهُ تَعالی فَرجهُ الشّریف ) قرار گیرد و بتواند در رفع مشکلات و اختلالات رفتاری و عادات عصبی کودکان و نوجوانان عزیز مؤثر افتد.

اَلحَمدُللهِ رَبّ العالَمین وَ العاقِبَةُ لِلمُتّقینَ

حسین دهنوی؛ تابستان 1383 و 84 و 87

1 ـ 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، 18 تا 24 ماهگی است و پیش از این سن مطلوب نخواهد بود.

زمان آموزش از 2 هفته تا 2 ماه طول می‏کشد و به ندرت ممکن است تا 6 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.

**چند نکته‏ی اساسی**

1. 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 5 ماه به تأخیر بیندازید و اگر مشکل، تا 4 سالگی حل نشد، به پزشک مراجعه کنید.

2. 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.

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

**چگونگی 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 گرهی 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، 2 یا 3 بار در روز، بعد از غذا یا پس از خواب است.

وقتی اعلام می‏کند، با چهره‏ای آرام و شاد و بدون شتاب به سویش 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 5 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 8 تا 10 بار تکرار کنید. اگر تا حداکثر 2 ماه موفق نشد و مقاومت کرد، معلوم می‏شود وارد جنگ قدرت با مادر شده است؛ بنابراین، برای مدت 4 تا 6 هفته او را رها سازید و پس از این مدت، دوباره آغاز کنید.

2 ـ فرزند 4 ساله‏ی من، زمینه‏ی یادگیری آموزش‏های رسمی و سنگین را دارد. آیا این آموزش‏ها برایش ضرر ندارد.

آموزش رسمی، از 7 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 بی‏رغبتی به انجام فرایض دینی شود؛ پس جدا توصیه می‏کنم از این گونه آموزش‏های سنگین بپرهیزید.

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 7 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 1 ساله‏ی خود بیاموزید، حدود 3 ماه طول می‏کشد؛ تا همین آموزش برای کودک 2 ساله، یک روزه انجام خواهد شد.

3 ـ پسر 8 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:**

1. ارتباط خود را با نزدیکان بیشتر کنید تا فرصت بیشتری برای انتخاب دوستان متناسب با روحیاتش به دست آورد.

2. همه یا برخی از هم کلاسی‏هایش را به مناسبت‏هایی به منزل خود دعوت کنید.

3. او را به شرکت در برنامه‏های جنبی مدرسه و فعالیت‏های گروهی چون روزنامه‏ی دیواری، اجرای مراسم، تئاتر و... و حضور در اردوها تشویق کنید.

4. ثبت نام کودک در کلاس‏های ورزشی، هنری و... می‏تواند زمینه‏ساز دوست‏یابی او شود؛ البته به سلامت محیط این گونه کلاس‏ها توجه داشته باشید.

5. 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 4 تا 8 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 دامنه‏دار 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 (ر.ک: پرسش 19) 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 7 می‏فرماید: الغریب من لم یکن له حبیب. [[1]](#footnote-1) غریب، کسی است که دوستی ندارد.

در صورت استمرار دوستی کودکتان، از تشویق و تحسین او غافل نشوید.

4 ـ 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» [[2]](#footnote-2) 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: الانسان حریص علی ما منع.[[3]](#footnote-3) 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.

5 ـ دختر 3 ساله‏ای دارم که وسایل همسالان را می‏گیرد. با این مشکل چگونه برخورد کنم؟

این گونه رفتارها برای کودک 3 ساله طبیعی است و در کودکان زیر 4 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 تشدید این رفتار، عللی می‏تواند مؤثر باشد:**

1. 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.

2. 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.

3. نیاز: برای فرزندتان لوازم و اسباب‏بازی‏های مورد نیازش را در حد متعارف تهیه کنید.

**چـنـد توصیـه**

أ. 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 2 سال و تا حدودی سن کودک شما می‏توان استفاه کرد. سعی کنید به ویژه در مهمانی‏ها، شی‏ء دلخواه او را همراه داشته باشید و هرگاه خواست اسباب‏بازی‏های کودکان دیگر را بگیرد، 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.

6 ـ 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 17 را عصر روشن‏بینی، قرن 18 را عصر منطق، قرن 19 را عصر پیشرفت، و قرن 20 را عصر استرس یا فشار نام نهاده‏اند. حدود 80 درصد بیماری‏ها به ویژه زخم معده، تنگی نفس، سردرد مزمن، فشار خون و اختلال‏های قلبی ـ عروقی، با فشارهای روحی آغاز می‏شوند.

امروزه، میزان مصرف آرام‏بخش‏ها در جهان، بسیار بالا است؛ برای مثال، در آمریکا، هر سال، حدود 5 بیلیون آرام بخش و 160 هزار تن آسپرین مصرف می‏شود، و مردم فرانسه در سال، 25 میلیون جعبه داروی ضد افسردگی و حدود 75 میلیون جعبه داروی ضد فشار روحی استفاده می‏کنند. [[4]](#footnote-4)

7 ـ 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 [[5]](#footnote-5) ، 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 ـ 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. [[6]](#footnote-6)

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

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.

8 ـ چه لزومی دارد اضطراب شدید کودکان از بین برود؟

اگر اضطراب شدید کودکان از بین برود و به حد مطلوب برسد، [[7]](#footnote-7) میزان خودباوری آنان بیشتر خواهد شد و کودکانی که خودباوری و اعتماد به نفس افزون‏تری دارند، استعدادهایشان شکوفا خواهد شد و اگر استعدادها شکوفا شود، به طور قطع بیشتر رشد می‏کنند و برای جامعه مفیدتر خواهند بود.

9 ـ برای پیشگیری از اضطراب شدید و نامطلوب کودکان چه کنیم؟

1. 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» (ر.ک: پرسش 7) را درک کند، او را از آن آگاه کنید.

2. 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 بذکر الله تطمئن القلوب) [[8]](#footnote-8) 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.

3. ارتباط گسترده‏ی فامیلی: ارتباط گسترده‏ی فامیلی، سبب ایجاد امنیت روحی ـ روانی می‏شود؛ زیرا کودک احساس می‏کند در تنگناهای زندگی، نزدیکانش به او کمک خواهند کرد و پشتیبان او خواهند بود. به طور معمول کسانی که با نزدیکان خود ارتباط بیشتری دارند، شاداب‏ترند. تنهایی و غربت، نشاط انسان را از بین می‏برد؛ پس بی‏علت نیست که امامان معصوم : 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. [[9]](#footnote-9) 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.

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

10 ـ 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.

1. 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.

2. مسؤولیت پذیری: 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.

11 ـ 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.

12 ـ 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 رخش نکشید و آن دو را با هم مقایسه نکنید.

13 ـ 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 گاه گاه آرام‏بخش‏ها اشکالی ندارد؛ اما اگر در مصرف آن‏ها زیاده‏روی شود، آثار سویی 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.

14 ـ 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 7 می‏فرماید: رد المعتاد عن عادته کامعجز. [[10]](#footnote-10) 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 35)

15 ـ 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.

16 ـ دختر 3 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 6 ماهگی، گرسنگی نوزاد و عدم ارضای مکیدن است.

کودک از 6 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 3 ساله‏ی شما چنین است:**

1. عدم استفاده از شیر مادر: چه بسا دوران شیرخوارگی، به طور کامل از شیر مادر استفاده نکرده است.

2. 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، اخیرا به شما فرزند دیگری عطا کرده باشد.

3. فضای ناآرام خانه: فشارهای روحی ناشی از فضای ناآرام خانه (اختلاف والدین، آزار اطرافیان و...) می‏تواند عامل مؤثری در انگشت مکیدن او باشد.

4. خجالتی بودن: کودکان خجالتی (ر.ک: پرسش 69)، زمانی که بازی و فعالیت‏های گروه همسالان را می‏بینند و به جهت کمرویی در آن فعالیت‏ها شرکت نمی‏کنند، انگشت می‏مکند.

**چـنـد توصیـه**

أ. 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 50 درصد کودکان، این رفتار را تا 5 سالگی، و بقیه تا 8 سالگی ترک می‏کنند و در تعداد بسیار اندکی، بیش از این سن ادامه می‏یابد.

17 ـ کودک 9 ساله چقدر در روز بازی کند تا به درس‏هایش هم لطمه نخورد؟

برای کودکان زیر 7 سال، محدودیتی در بازی نیست. رسول خدا 6 فرمود: دع ابنک یلعب سبع سنین. [[11]](#footnote-11) فرزندت را رها کن تا 7 سالگی بازی کند؛

اما میزان بازی کودک 9 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 سنین زیر 7 سال، تحت آموزش‏های رسمی قرار گرفته و از جهت بازی، اقناع و ارضا نشده‏اند؛ پس برای جبران آن محدودیت‏ها، پس از 7 سالگی، نیاز افزون‏تری به بازی دارند. کودکان دارای خواهر و برادر، به جهت رابطه با آنان، بیش از تک فرزندها اشباع می‏شوند؛ از این رو، زودتر احساس بی‏نیازی می‏کنند.

با توجه به این تفاوت‏های فردی کودکان، میزان مشخصی را نمی‏توان برای بازی کودکان 9 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 10 ساعت وقت فراغت دارد که می‏تواند 2 ساعت آن را به بازی و بقیه را به انجام تکالیف درسی، کلاس‏های هنری یا ورزشی، تلویزیون، قصه، مهمانی، نظافت شخصی و... بپردازد.

18 ـ برای کودکان و نوجوانان چه نوع بازی‏هایی مفید است؟

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

1. 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.

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

3. 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.

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

5. بازی فکری: نخ کردن مهره‏ها، جورچین (پازل) [[12]](#footnote-12)، کیت، نقاشی و....

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

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

7. بازی با بزرگ‏ترها: اسب سواری، دوچرخه، تنیس و....

19 ـ پسر 13 ساله‏ام سخنان زشتی را بر زبان جاری می‏کند. علت آن چیست و چگونه می‏توانم با او برخورد کنم؟

**این رفتار، عللی دارد:**

1. 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.

2. 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.

3. عصبانیت: با توجه به اهمیت و تأثیر فراوان این عامل در بد دهنی نوجوان، بکوشید زمینه‏های عصبانیت او را از بین ببرید.

4. 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.

**چـنـد توصیـه**

أ. 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.

هـ. 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 الفاظی 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 (ر.ک: پرسش 52) 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.

20 ـ 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[[13]](#footnote-13) .

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

21 ـ پسر پیش دبستانی‏ام با چاقو دیگران را تهدید می‏کند. با او چگونه برخورد کنم؟

**این رفتار، ریشه‏هایی دارد:**

1. تثبیت و تقویت رفتار در کودکی: این احتمال وجود دارد که در 2 یا 3 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 عطوفت، از عمل ناپسند باز دارند.

2. 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.

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

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

**چـنـد توصیـه**

أ. چاقوها را از دسترس او دور کنید.

ب. در موقعیت‏های مناسب و عاطفی (ر.ک: پرسش 19) ، 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. نگویید از این که چاقو را کنار گذاشتی متشکرم؛ بلکه بگویید: 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.

22 ـ پسر 5 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 5 سال و با فاصله‏ی سنی کمتر از 3 سال بیشتر به چشم می‏خورد (از 6 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 [[14]](#footnote-14) 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.

**چـنـد توصیـه**

1. خود و نزدیکانتان به فرزند دوم (به ویژه در حضور فرزند اول) کمتر توجه کنید.

2. اگر می‏خواهید فرزندانتان را ببوسید، اول بزرگ‏تر و بعد فرزند تازه متولد شده را ببوسید.

3. با اعطای مسؤولیت 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).

4. اجازه دهید گاهی در جاهای بی‏خطر، برادر کوچکش را بغل کند.

5. سعی کنید در حضور او به فرزند شیرخواره‏ی خود، شیر ندهید. اوج حسادت کودکان اول، زمانی است که مادر، فرزند دوم را شیر می‏دهد.

6. 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.

7. 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).

8. 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.

9. اگر خواست از برادر کوچکش شکایت کند، اجازه دهید حرف بزند. او به شدت به تخلیه‏ی احساسات نیاز دارد.

23 ـ پسر 7 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، 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، خانوده تقصیری ندارد و مادرزادی است. احتمال ابتلای کودکانی که پدران آن‏ها چنین مشکلی داشته‏اند، 35 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.

**چـنـد توصیـه**

1. به این مسأله، حساسیت فراوان نشان ندهید؛ زیرا احتمال دارد برای جلب توجه باشد.

2. محیط (خانه و مدرسه) را آرام کنید. کودکان بیش فعال در محیط پر سر و صدا و شلوغ، تحریک‏پذیری بیشتری دارند.

3. هنگام صرف غذا، رادیو و تلویزیون را خاموش کنید و با او حرف نزنید.

4. کودک بیش فعال همراه با اختلال در تمرکز حتما باید در زندگی برنامه داشته باشد.

5. 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.

6. 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.

24 ـ دختر 5 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 6 فرمود: حق الولد علی والده ان یحسن اسمه. [[15]](#footnote-15) 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 6نام‏های زشت کودکان را تغییر می‏داد.

درباره‏ی فرزند شما (اعظم) با توجه به زیبایی و ارزشمندی مفهوم آن (به معنای بزرگ و از صفات الاهی)، 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 51)

در حال حاضر، درباره‏ی مفهوم نام او و این که از صفات الاهی 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.

25 ـ پسر 15 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:**

1. 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.

2. 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.

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

**چـنـد توصیـه**

أ. به او بیاموزید که هرگاه احساس می‏کند می‏خواهد بیش از حد معمول سخن بگوید، زبان خود را به مدت 30 ثانیه به دندان‏های فک پایین بفشارد.

ب. ارزش سکوت از دیدگاه اسلام را برایش تبیین کنید. امام صادق 7 فرمود:

قال لقمان لابنه: یا بنی ان کنت زعمت أن الکلام من فضة فان السکوت من الذهب. [[16]](#footnote-16)

لقمان به فرزندش گفت: پسرم! 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 7فرمود:

لا یزال العبد المؤمن یکتب محسنا مادام ساکتا فاذا تکلم کتب محسنا او سیئا. [[17]](#footnote-17)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.

26 ـ پسر 8 ساله‏ای دارم که پرخاشگر است. علت این رفتار او چیست و چگونه باید با او برخورد کرد؟

**پرخاشگری کودک در حدود 8 سالگی عللی دارد:**

1. 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 8 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.

2. 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.

3. 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 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.

4. 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.

5. تمسخر کودک: هیچ‏گاه کودک خود را به سبب سخنان کودکانه 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.

6. 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.

27 ـ پسری 4 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 حدود چهار سال عبارتند از:**

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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

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

7. در تنگنا قرار دادن کودک: کودکان در این سنین، 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. [[18]](#footnote-18)

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.

28 ـ کودک 5 ساله‏ام سخن نمی‏گوید، مشکل چیست؟

کودکان به طور معمول تا 18 ماهگی، 30 تا 50 لغت؛ در 2 سالگی عبارت‏های 2 واژه‏ای و گاهی 3 واژه‏ای، و تا 3 سالگی، هزار کلمه را می‏توانند بر زبان جاری سازند. در 4 سالگی، مهارت نسبی در دستور زبان می‏یابند و در 5 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 6 ماه تا یک سال، جبران کند. آلبرت انیشتین 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.

درباره‏ی فرزند 5 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 [[19]](#footnote-19) 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.

29 ـ مقصود حضرت علی 7 از این که فرزندان خود را با توجه به آداب زمان تربیت کنید، چیست؟

در یکی از حکمت‏های منسوب به امام علی 7 آمده است:

لا تقسروا اولادکم علی آدابکم فانهم مخلوقون لزمان غیر زمانکم. [[20]](#footnote-20) فرزندانتان را به انجام آداب خودتان واندارید؛ 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 رسومی که 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 نگویید: 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 7، 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 الاهی 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 7 باشد؛ زیرا کسی که به زمان آگاه است، شبهه‏ها به او هجوم نمی‏آورند.

امام صادق 7 فرمود: العالم بزمانه لا تهجم علیه اللوابس. [[21]](#footnote-21)

30 ـ تربیت دینی کودکان چه لزومی دارد؟

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 7 او را در چاه انداختند، یوسف 9 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. [[22]](#footnote-22)

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. [[23]](#footnote-23) به پدر و مادر اف نگو.

او با روایات معصومان : آشنا می‏شود که می‏فرمایند: بر الوالدین واجب و ان کانا مشرکین. [[24]](#footnote-24) 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 10 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 10 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. [[25]](#footnote-25)

تربیت دینی کودکان، در آخرت والدین هم اثر می‏گذارد. امام صادق 7 از رسول گرامی اسلام 6نقل می‏کند که حضرت فرمود:

روزی حضرت عیسی 7 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. [[26]](#footnote-26)

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

روزی رسول اکرم 6از 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. [[27]](#footnote-27)

31 ـ 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 7 خطاب به فرزند بزرگوارش می‏فرماید:

و اجمعت علیه من ادبک... و انت مقبل العمر... ذونیة سلیمة و نفس صافیة. [[28]](#footnote-28) 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 یشتغل لبک. [[29]](#footnote-29) 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 کالارض الخالیة ما القی فیها من شی‏ء قبلته. [[30]](#footnote-30)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 کالنقش فی الحجر. [[31]](#footnote-31) 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 اصلا زبان آلمانی را فرا نگرفته است. پس از پژوهش‏هایی در این زمینه، روشن شد که وقتی نوزادی بوده است، سربازان آلمانی 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. [[32]](#footnote-32)

آموزش مستقیم ارزش‏های دینی را از 2 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 6، حب اهل‏بیت :، تلاوت قرآن و خوبی و بدی، وضو، نماز، محرم و نامحرم و... را به کودک می‏آموزیم.

32 ـ 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 7 می‏فرماید: ان للقلوب شهوة و اقبالا و ادبارا فأتوها من قبل شهوتها و اقبالها... . [[33]](#footnote-33) 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

33 ـ 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:

1. 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» (ر.ک: پرسش 59)، 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.

2. تهیه‏ی 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.

3. 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 (گر چه 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.

4. 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.

5. ارتباط با خانواده‏های مذهبی: امام علی 7 خطاب به مالک‏اشتر نخعی می‏فرماید: ای مالک! با خانواده‏های خوب، شریف، با سابقه‏های درخشان، جنگ‏آوران و بخشندگان رابطه داشته باش. [[34]](#footnote-34) ارتباط با خانواده‏های خوب و متدین سبب تأثیرپذیری کودک از همسالان می‏شود.

6. 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.

7. 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 7 فرمود: ان قوما عبدوا الله رغبة فتلک عبادة التجار... و ان قوما عبدوا الله شکرا فتلک عبادة الاحرار. [[35]](#footnote-35) همانا عبادت گروهی که خدا را به امید پاداش پرستیدند، عبادت تاجران است... و گروهی که برای سپاسگزاری پرستیدند، عبادت آزادگان است.

34 ـ شیوه‏ی تداعی **ـ** معانی در تربیت دینی چیست و چگونه می‏توان از آن استفاده کرد؟

تداعی ـ 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 ـ 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.

35 ـ مقصود از روش القای غیر مستقیم در تربیت دینی کودکان و نوجوانان چیست؟

القای ارزش‏های دینی، تا حدود 6 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:

1. 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 3، آموزه‏ی پاکدامنی و توکل به خدا را به ما ارائه می‏کند.

2. 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 9 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 9 ساله می‏شوم من [[36]](#footnote-36)

شاعر در این شعر، از اصل تداعی ـ معانی (ر.ک: پرسش 34) 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 [[37]](#footnote-37)

مثال دیگر، درس نماز و تسبیح الاهی:

خورشید زیبا دوباره سر زد پرنده‏ی شب دوباره پر زد

خروس خانه ترانه سر داد وقت سحر را به من خبر داد

آمدم بیرون در هوای باز وضو گرفتم برای نماز

دیدم نشسته گنجشکی زیبا بر روی شاخه، آرام و تنها

جیک و جیک می‏کرد در آن صبح زود گویی که او هم فکر خدا بود [[38]](#footnote-38)

3. شرح حال بزرگان: برای کودکان، از زندگی بزرگان و اندیشه‏وران اسلامی و غیر اسلامی بگویید تا از زندگی آنان درس بگیرند. از رهبر معظم انقلاب اسلامی، حضرت آیت‏الله خامنه‏ای ـ **حَفظـهُ الله** ـ بگویید 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 1 بگویید که جلو قبرستان غیر مسلمانان از اسب پیاده شد و فرمود: در این قبرستان شخصی دفن شده است که معلم غیر مسلمان من بود.

4. 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.

36 ـ 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 بپرهیزند؛ 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 7 می‏فرماید: کونوا دعاة للناس بغیر السنتکم. [[39]](#footnote-39) مردم را با غیر زبانتان [ با عملتان به سوی خدا ] بخوانید.

یکی از ویژگی‏های جالب حضرت امام خمینی 1 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.[[40]](#footnote-40)

37 ـ 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:**

1. 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.

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

3. خوش‏خلقی: خوشرویی و نگاه محبت‏آمیز، فضای ارتباط را فراهم می‏سازد و بداخلاقی و ترشرویی، زمینه‏ی آموزش دین را از بین می‏برد.

امام علی 7 فرمود: البشاشة حبالة المودة. [[41]](#footnote-41) خوشرویی، ریسمان محبت است.

4. 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 1 می‏گوید: کودکی 5 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 15 دقیقه برایم توضیح داد. [[42]](#footnote-42)

38 ـ 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 12 و گاهی تا 14 سالگی نیز ادامه می‏یابد.

کودکان بین 2 تا 7 سال، حدود 4 تا 5 نوع ترس دارند که هر 4/5 روز یک بار خود را نشان می‏دهد. اگر از این حد بیشتر و ترس کودک طولانی شد، باید درمان شود و گرنه به «فوبی» [[43]](#footnote-43) تبدیل خواهد شد.

39 ـ پسر 12 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.

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

1. شمارش از عدد 100 برعکس؛ 2. شمارش چیزهایی از قبیل سرامیک‏ها (در حمام)، موزائیک‏ها یا اجناس در فروشگاه، کتاب‏های موجود در قفسه و...؛ 3. تنفس عمیق (اکسیژن حتما باید به فضای داخل شکم برسد)؛ 4. کسب آرامش در بستر با تنفس عمیق (چهار شماره دم، دو شماره حبس نفس، و چهار شماره بازدم)؛ 5. تصور کلمه‏ی آرامش یا آرام در آسمان با حروف درشت سفید یا ابر؛ 6. کشش عضلانی (سفت و شل کردن عضلات، و تکرار کلمه‏ی آرام).

40 ـ آیا ترس کودکان به طور مطلق ناپسند و زیانبار است؟

همان گونه که اضطراب مفید (ر.ک: پرسش 8) 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 خطرها، 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 فرزندتان 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.

41 ـ 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....

42 ـ پسر 3 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:**

1. ترس خود از حیوانات را به کودک منتقل نسازید؛ 2. برای نزدیک نشدن او به گربه، مراقبت شدید نکنید؛ 3. وقتی گربه‏ای را می‏بینید، با هراس، او را به دور شدن از آن واندارید.

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 کاملا 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، کاملا آرام و بدون شتاب به سوی گربه بروید و به فرزند خود بگویید میزان ترس خود را با شمارش از 1 تا 10 اعلام کند. اگر هنگام حرکت به سوی گربه، درجه‏ی ترس او به 10 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.

43 ـ دختر 11 ساله‏ام به شدت از مدرسه می‏ترسد. با او چگونه برخورد کنم؟

فوبیای مدرسه (School phobia) یا مدرسه هراسی، به طور معمول در دو زمان (5 تا 7 و 11 تا 14 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:**

1. 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.

2. علل مربوط به مدرسه: اختلالات ویژه‏ی یادگیری (ر.ک: پرسش 95)، 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 رخش نکشید. بکوشید در فضایی آرام و بدون تنش با گفت و گویی نرم، علت را بیابید و مشکل را حل کنید.

44 ـ 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.

1. 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 اتاقی تاریک بروند و کودک آن‏ها را در اتاق تاریک پیدا کند و کم‏کم با تاریکی انس بگیرد.

2. بازی ایجاد سایه با انگشتان: این بازی برای کودکان خردسال جذاب است. چراغ اتاق، خاموش، و شمعی 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.

3. 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.

45 ـ 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: 1. هزینه‏ی کمتر برای خانواده؛ 2. کنترل راحت‏تر تک فرزند؛ 3. صمیمیت عمیق والدین با تک فرزند؛ 4. آرامش خانه (فرزند دیگری نیست تا با ناسازگاری آنان، آرامش خانه از بین برود)؛ 5. احساس امنیت و اعتماد به نفس بیشتر تک فرزند به جهت رسیدگی بیشتر به او.

اشکالات: 1. 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)؛ 2. حساسیت فراوان والدین درباره‏ی رفتار و گفتار تک فرزند که او را به رفتار و گفتاری نامطلوب می‏کشد و لوس می‏شود. 3. مراقبت بیش از حد والدین که استقلال تک فرزند را به خطر می‏اندازد؛ 4. وابستگی شدید تک فرزند به والدین که مانع دوست‏یابی او و ارتباط با همسالان می‏شود؛ 5. تأثیر منفی بر رشد تک فرزند به جهت نبودن رقابت، بازی، درگیری با برادر یا خواهر؛ 6. 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؛ 7. برخورد بزرگانه با کودک (این کار سبب می‏شود جلو بچگی کردن او (ر.ک: پرسش 64) گرفته شود؛ 8. 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. این علل عبارتند از:**

1. امتیازات تک فرزندی که پیش‏تر ذکر شد؛ 2. جلوگیری از افزایش جمعیت؛ 3. ازدواج در سنین بالا که برای فرزند دوم، زمینه‏ی بارداری فراهم نیست یا مادر از سن مطلوب بارداری (بین 18 تا 35 سال) گذشته است؛ 4. جدایی زن و مرد؛ 5. علل جسمی و پزشکی که مانع از بارداری دوباره است؛ 6. 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، 3 الی 4 سال است.

46 ـ دختر 5 ساله‏ای دارم که دائم می‏گوید: من پسر هستم، نمی‏دانم با او چگونه برخورد کنم.

این گونه رفتارها در موارد فراوانی برای جلب توجه است. احتمالا 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:**

1. 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، حتما پدر باید در افکار خود تجدید نظر کند. این گونه افکار، مربوط به دوران جاهلیت عرب است.

2. القائات مادر: ممکن است مادر، دائم از بدبختی، بیچارگی، ذلیل بودن و توسری خور بودن زن سخن می‏گوید و از روزگار شکوه می‏کند.

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

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

4. تبعیض بین دختر و پسر: هیچ‏گاه به پسرتان بیش از دخترتان توجه نکنید.

5. 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.

47 ـ پسر 15 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:**

1. 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.

2. 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.

3. بی‏توجهی به ورزش: بدنی که ورزش نمی‏کند، حالت سستی خواهد داشت. روزی 10 دقیقه ورزش، حالت بی‏رمقی و سستی نوجوان را از بین می‏برد.

4. 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.

5. 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.

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

امام صادق 7 می‏فرماید: عدو العمل الکسل. [[44]](#footnote-44) دشمن عمل، تنبلی است. آفة النجح الکسل. [[45]](#footnote-45) آفت پیروزی، تنبلی است.

48 ـ پسر 12 ساله‏ام برای دیگران کار می‏کند؛ اما کارهایی را که من از او می‏خواهم انجام نمی‏دهد. دلیل آن چیست؟

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. احتمالا 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.

49 ـ آثار منفی تنبیه بدنی کدامند؟

تنبیه بدنی به جز در موارد استثنایی و با رعایت شرایط (ر.ک: پرسش 50)، راهکار مناسبی برای تربیت نیست؛ چرا که انسان با پند ادب می‏شود و کتک، مخصوص چارپایان است. امام علی 7 می‏فرماید: فان العاقل یتغط بالادب و البهائم لا تتعظ الا بالضرب. [[46]](#footnote-46)

**آثار منفی تنبیه بدنی :**

1. 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 علیه نفسه فلا ترج خیره. [[47]](#footnote-47) من هانت علیه نفسه فلا تأمن شره. [[48]](#footnote-48)

2. ایجاد روحیه‏ی تسلیم پذیری: 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.

3. کینه‏ی تنبیه کننده: کودک، کینه‏ی تنبیه کننده 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.

4. 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.

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

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

7. 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 دقیقا 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.

50 ـ 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 (ر.ک: پرسش 52) 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، کمربند یا شلاق و امثال آن استفاده نکنید.

تنبیه بدنی باید به صورت طرحی از پیش تعیین شده و کاملا 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 (ر.ک: پرسش 49).

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 باشد 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 (ر.ک: پرسش 87)، او را به صورت بدنی تنبیه کند. [[49]](#footnote-49)

51 ـ پسر 9 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 ذیل استفاده کنید:**

1. 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.

2. برای از بین بردن روحیه‏ی تسلیم‏پذیری، به او برای اظهار نظر میدان بدهید؛ گرچه نظرش مخالف شما باشد.

3. او مضطرب است؛ برای از بین بردن این اضطراب، به او اطمینان خاطر بدهید که دیگر از تنبیه بدنی استفاده نخواهید کرد.

4. برای مقابله با زورگویی او، برخورد منطقی را پیشه سازید.

5. برای تقویت اعتماد به نفس فرزندتان، ارتباط بیشتری با او برقرار کنید؛ به او مسؤولیت بدهید؛ مهربانی و عطوفت داشته باشید؛ اعتماد خود را به او نشان دهید و در مسائل زندگی با وی مشورت کنید.

6. به میزان کتک‏هایی که زده‏اید، به فرزندتان طلا بدهکارید. حسابی بانکی برایش گشوده، بدهکاری‏های خود را به حسابش واریز کنید (ر.ک: پرسش 87).

در صورتی این دین از دوش شما برداشته می‏شود که فرزندتان پس از بلوغ رضایت دهد و در درگاه الاهی آمرزش بطلبید.

52 ـ 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:**

1. محرومیت موقت: این شیوه برای کودکان خردسال (بیشتر، زیر 5 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 3 ساله را 3 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 نوپایان می‏توان آن‏ها را روی صندلی نشاند و کنارشان ایستاد.

2. 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.

3. قهر: قهر، وسیله‏ی بسیار مؤثری برای اصلاح رفتار کودک و نوجوان است؛ البته نباید طولانی و در استفاده از آن زیاده‏روی شود.

4. 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.

5. بده و بستان: فرزند، 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).

6. 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 (ر.ک: پرسش 50)

53 ـ 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 (12 تا 18)، 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:**

1. 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.

2. مقایسه: نوجوان از این که او را با دیگران (خواهر و برادر، فرزندان نزدیکان یا همسالان) مقایسه کنید، متنفر است.

3. تبعیض: از دیگر حساسیت‏های نوجوان، تبعیض بین او و دیگر خواهر و برادران است.

4. 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.

54 ـ چه لزومی دارد کودکان، تنها بخوابند؟

برخی خانواده‏ها معتقدند که اگر فرزندشان 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 «شراکت در خواب» معتقد است و همین شیوه را پیشنهاد می‏کند. [[50]](#footnote-50)

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

1. 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 6 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. [[51]](#footnote-51)

امام باقر 7 می‏فرماید: از آمیزش در جایی که کودکی تو را ببیند بپرهیز؛ کودکی که می‏تواند آن عمل را به خوبی برای دیگران وصف کند. [[52]](#footnote-52)

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

2. 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.

55 ـ چه لزومی دارد کودکان در تاریکی بخوابند؟

**به دو دلیل توصیه می‏شود کودکان در تاریکی بخوابند:**

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

2. 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.

56 ـ 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 54)

بهترین زمان جدایی، 12 تا 18 ماهگی است؛ چرا که تا این سن، هنوز به والدین وابسته نشده و مهم‏تر از آن، ترس از تاریکی برایش مفهوم نیافته است.

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.

80 درصد خواب نوزادان سبک است و تا 3 سالگی، 80 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.

57 ـ کودک 26 ماهه‏ای دارم 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:**

1. مکان خاصی را برای خواب کودک اختصاص دهید؛

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

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

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

5. بین ساعت 10 و نیمه شب به او غذا بدهید؛

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

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

ابتدا تا 5 دقیقه تحمل کنید. به احتمال فراوان، گریه‏اش قطع می‏شود. در صورت استمرار گریه، تا 15 الی 20 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 15 الی 20 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 20 دقیقه، بار دوم 20 دقیقه و بار سوم 15 دقیقه) گریه می‏کند. شب دوم یک بار (20 دقیقه)؛ شب سوم دو بار (10 دقیقه) گریه خواهد کرد و شب چهارم، دیگر صدای گریه کودک را نخواهید شنید و خواب راحتی خواهید کرد.

58 ـ 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.

59 ـ علل دروغگویی کودکان بالاتر از 6 سال چیست؟

**دروغگویی از 6 سالگی به بعد عللی دارد:**

1. محیط: دروغگویی اعضای خانواده یا نزدیکان، کودک را دروغگو می‏کند. صدای در منزل بلند می‏شود. پدر با قراینی 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. [[53]](#footnote-53) «توریه»[[54]](#footnote-54) هم نکنید.

2. 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.

3. 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.

4. 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 (ر.ک: پرسش 52) استفاده کنید و از تنبیه بدنی جدا بپرهیزید.

5. 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.

6. 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 17 گرفتی؟ توقع ما از تو، نمره‏ی 20 بود. کودک به دروغ می‏گوید: وقت کم آوردم و....

از کودکان خود در حد توان و هوش بهر آنان (ر.ک: پرسش 113) توقع داشته باشید. [[55]](#footnote-55) آشنا کنید تا زشتی این عمل را دریابند (توجه داشته باشید که نیازهای اولیه‏ی آنان را مرتفع سازید).

60 ـ پسر 11 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:**

1. محیط: در محیطی که دیگران دروغ بگویند، کودک نیز دروغ خواهد گفت (ر.ک: پرسش 59) ؛ بنابراین، باید محیط را اصلاح کنید.

2. 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 (ر.ک: پرسش 52) استفاده کنید.

3. 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.

4. 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.

5: 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.

6. شوخی: گاهی برای شوخی دروغ می‏گوید. او را با روایات امامان : آشنا کنید. (ر.ک: پرسش 59)

7. 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 الاهی، از دست دادن ایمان، فقر، ضعف حافظه، بی‏اعتباری در اجتماع، جرأت بر گناه و...) آگاه کنید.

اگر از شیوه‏ی محرومیت (ر.ک: پرسش 52) 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.

61 ـ چرا کودکان به اموال دیگران دست‏درازی می‏کنند؟

متأسفانه برخی از والدین، هنگام مواجهه با این مسأله (دست درازی 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 فرزندتان برداشته است، عکس‏العمل نشان ندهید. در موارد بسیاری پس از توبیخ کودک، شی‏ء گم شده پیدا شده است.

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. همرنگی با دیگران: پدر برای فرزند خود، جامدادی 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، جامدادی 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.

5. 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، [[56]](#footnote-56) 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.

6. 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.

62 ـ فرزند 9 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.

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

1. کسب آرامش قبل از خواب: به کودک خود بیاموزید ماهیچه‏های صورت خود را شل و رها کند. تنفس با دهان باز برای 3 دقیقه به او آرامش می‏دهد.

2. 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.

3. معاینه‏ی پزشکی: انگل هم می‏تواند عاملی برای دندان قروچه باشد که در این صورت، مراجعه به پزشک مطلوب است.

63 ـ پسری 8 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:**

1. مشکلات روحی ـ روانی: یکی از علل سر به هوایی کودک شما، مشکلات روحی ـ 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 چشم بپوشید.

**چـنـد توصیـه**

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.

64 ـ 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 6فرمود: عرامة الصبی فی صغره زیادة فی عقله فی کبره. [[57]](#footnote-57) شیطنت کودک در کودکی، سبب افزایش عقل او در بزرگی خواهد بود.

امام کاظم 7 : تستحب عرامة الصبی فی صغره لیکون حلیما فی کبره. [[58]](#footnote-58) 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.

65 ـ سن عقلی فرزندم، 2 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، تفاوت چندانی 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 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، توالت رفتن، نظم و انضباط و... بیشتر از سن عقلی‏اش از او انتظار نداشته باشید.

**اموری که باید از آن‏ها بپرهیزید:**

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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، توالت 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.

66 ـ با کودک 3 ساله‏ای که دائم دوست دارد از منزل بیرون برود، چگونه برخورد کنم؟

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

1. نیاز او را با بردن به بیرون از منزل، پارک، منزل دوستان و نزدیکان برآورید.

2. همسالان او را به منزل خود بیاورید تا با آن‏ها بازی کند.

3. در حد نیاز، اسباب بازی‏هایی را برایش فراهم آورید و کتاب‏هایی مصور تا تصاویر آن‏ها را ببیند.

4. خودتان با او بازی کنید.

5. 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 خطرها آگاه کرد؛ البته نه با ترساندن از آدم دزد، لولو خرخره، حیوانات، موجودات خیالی و....

67 ـ 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 پچ پچ 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 دوستت 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 نگویید که مادرش او را نمی‏خواسته؛ 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.

68 ـ دو تا پسر 15 و 13 ساله دارم که برای مدت‏های طولانی با هم قهر می‏کنند. آن‏ها را چگونه با هم آشتی دهم؟

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 طولانی والدین است؛ زیرا آنان از پدر و مادر الگو می‏گیرند. بکوشید مشکلات خود را با همسرتان با گفت و گو حل کنید.

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

1. مسافرت‏های جمعی خانواده؛ 2. اعطای مسؤولیت‏های مشترک؛ 3. جلسات خانوادگی برای رفع سوء تفاهم؛ 4. القای ارزش‏های دینی (ناپسندی قهر و دشمنی، ارزش عفو و گذشت و...).

رسول خدا 6می‏فرماید: ... فیغفر لکل عبد مؤمن الا من کانت بینه و بین اخیه شحناء. [[59]](#footnote-59) خداوند، بنده‏ی مؤمن را می‏آمرزد، به جز کسی که با برادرش دشمن باشد.

براساس روایتی از امام صادق 7 نیز آمده است: من زرع العداوة حصد ما بذر.[[60]](#footnote-60) کسی که دشمنی را بکارد، آن چه کاشته است، درو خواهد کرد.

69 ـ فرزندم در دبستان خجالت می‏کشد و به جهت کمرویی، در فعالیت‏های گروهی شرکت نمی‏کند. علل کمرویی و راه‏های درمان آن چیست؟

کمرویی، 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، کمرویی است.

**علل:**

1. انتقال از والدین: برخلاف تصور برخی که کمرویی، 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 کمرویی بپرهیزند.

2. سختگیری بیش از حد: وقتی در ادب، نظم، عبادت، تحصیل و... بسیار سخت بگیرید، فرزندتان دچار کمرویی 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 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.

3. القائات 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.

70 ـ دختری 5 ساله دارم که بسیار کنجکاو است و درباره‏ی همه چیز می‏پرسد. با او چگونه برخورد کنم؟

3 تا 6 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 ـ پاهای گاو به او چه کمکی می‏کند؟ ـ 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 1500 عنوان اصلی، 350000 کلمه، و 4000 تصویر است.

نرم افزار پارسیکا 80 (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، فرزند، 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.

71 ـ 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:**

1. 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.

2. خدا کجا است؟ خدا همه جا هست.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

7. 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.

8. 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.

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

10. 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.

11. 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.

72 ـ 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 خطرها (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.

73 ـ دختر 8 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 بی‏مسؤولیتی 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 رکودشکنی 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.

74 ـ 4 ماه است از همسرم جدا شده‏ام و پسر 10 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 نابهنجاری‏های 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 تخفیف این فشارهای روحی و در نتیجه کم شدن افت تحصیلی، توصیه می‏کنم با رعایت مسائل ذیل، فضای آرامی را برایش پدید آورید:**

1. 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؟!

2. 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.

3. نفرت خود را از همسر پیشین از دل بیرون کنید. نفرت، فشار روحی می‏آورد و این فشار بر فرزندتان نیز اثر خواهد گذاشت.

4. 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.

5. اگر فرزند شما پس از ملاقات هفتگی با مادر، از او بدگویی کرد، تأییدش نکنید.

6. بکوشید با همسر پیشین درباره‏ی تربیت فرزند توافق پیدا کنید. در صورت نامطلوب بودن روش تربیتی او، با رفتار مناسب و معقول، الگوی فرزندتان باشید تا در زندگی خود به شما اقتدا کند.

75 ـ 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 6فرمود: احبوا الصبیان و ارحموهم. [[61]](#footnote-61) 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 الاهی چنین می‏کرده‏اند. روزی رسول گرامی 6یکی از فرزندانش را روی زانو نشانده، او را می‏بوسید. مردی از اشراف جاهلیت به حضرت عرض کرد: من 10 پسر دارم و تاکنون هیچ یک را نبوسیده‏ام.

حضرت چهره‏اش برافروخته شد و فرمود: من لا یرحم لا یرحم. [[62]](#footnote-62) 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 قبلة اولادکم فان لکم بکل قبلة درجة فی الجنة. [[63]](#footnote-63)

76 ـ 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 2 ماه اول زندگی کودک به جهت ناراحتی جسمی، کولیک (دل پیچه)، نفخ و... به طور کامل و بی‏درنگ به او توجه کنید؛ اما از 3 ماهگی به بعد تأمل کنید؛ چرا که مشکلات جسمی کودک تا حدودی از بین می‏رود و ممکن است گریه‏های او برای تجدید خاطره‏های خوش 2 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.

77 ـ کودک 4 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؟

**این رفتار کودک شما عللی دارد:**

1. تثبیت استقلال: کودک، از 3 سالگی دوست دارد به گونه‏ای باشد که خودش می‏خواهد، نه آن گونه که شما می‏خواهید؛ زیرا احساس استقلال می‏کند؛ بنابراین، جایی برای نگرانی نیست.

2. جلب توجه: چنان سخن نگویید که چنین موضعی بگیرد؛ او دوست دارد جلب توجه کند؛ پس به مخالفت‏هایش بی‏توجهی کنید و حساسیت نشان ندهید.

3. لجبازی: ممکن است این رفتار به سبب لجبازی باشد که در اثر بی‏توجهی شما به خواسته‏های منطقی‏اش ایجاد شده است.

4. انتقام‏جویی: گاهی برای انتقام‏جویی از پدر و مادری که دائم با هم درگیری و اختلاف دارند، چنین برخورد می‏کند.

78 ـ از کودکان 4 ساله چقدر باید مراقبت کرد؟

تا 2 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.

79 ـ اگر پسر 5 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 3 تا 4 سالگی در قالب دستکاری و در سنین بالاتر در قالب دکتر بازی خود را نشان می‏دهد.

این گونه رفتار تا حدود 8 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 کنجاوی‏ات 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.

80 ـ مادری هستم دارای پسری 7 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 سویی بر کودک داشته باشد.

مسأله‏ی پوشش نامناسب مادر یا پدر برای پسر یا دختر از 6 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.

81 ـ پسر 14 ساله‏ای دارم که در دوران کودکی نمازش را مرتب می‏خواند؛ اما دو سال است که به نماز اصلا اهمیت نمی‏دهد و می‏گوید: در دوران کودکی نماز می‏خواندم تا دیگران مرا دوست داشته باشند.

فرزند شما 2 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.

**چـنـد توصیـه**

1. به رأی و اندیشه‏ی او احترام بگذارید و اجازه دهید، خود به ارزش نماز پی ببرد و خود آن را برگزیند.

2. 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.

3. 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.

4. از روش القای غیر مستقیم (هدیه‏ی کتاب درباره‏ی نماز، داستان‏هایی در باب نماز و...) استفاده کنید.

5. ارتباط او را با همسالان اهل نماز بیشتر کنید.

82 ـ پسر 15 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 7 تا 10 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 (ر.ک: پرسش 70) می‏توانند عاملی برای تثبیت ارزش‏های دینی باشند.

برای کسب اطلاعات درباره‏ی تقویت روحیه‏ی دینی کودک، به قسمت تربیت دینی همین کتاب مراجعه کنید. (ر.ک: پرسش 30 تا 37)

83 ـ دختر 16 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 همسرتان به برادر ناتنی او باشد.

**چـنـد توصیـه**

1. شما و همسرتان، بیشتر به او توجه و محبت کنید.

2. بین او و برادر ناتنی‏اش تبعیض قائل نشوید.

3. ارتباط او را با خانواده‏های متدین و همسالان خوب بیشتر کنید.

4. برای بی‏توجهی به مسائل عبادی، او را به ویژه در جمع، سرزنش نکنید.

5. به جای تذکرهای 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.

84 ـ فرزندانی 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 (ر.ک: پرسش 96) 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 15 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 بپردازید.

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 گیرید و با سخن نرم، همراه با مهربانی و عطوفت و ناز و نوازش، او را به آرامی تکان دهید تا بیدار شود.

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

85 ـ دختر 9 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 52) 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:

1. 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 [[64]](#footnote-64)

2. 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.

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

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

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

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

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

8. با استفاده از روش القای غیر مستقیم (ر.ک: پرسش 35) او را با ارزش و اهمیت مسجد آشنا کنید و این که حضور در مسجد، سبب توفیقات الاهی می‏شود و آثار خوبی در رشد و سازندگی معنوی انسان دارد.

9. 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 34)

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

86 ـ 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 کاملا پسندیده است؛ اما احتمال دارد خلاهایی را در کودکان و نوجوانان به ویژه دختران ایجاد کند که باید با راهکارهای ذیل، آن‏ها را پر کنید.

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

2. 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).

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

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

87 ـ 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 7 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 6 فرمود: کودکانتان را تحت فشار قرار ندهید و آنان را به طغیان وا ندارید. [[65]](#footnote-65)

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 52) استفاده کنید و اگر مؤثر نیفتاد، تنبیه بدنی در حدی که «دیه» واجب نشود [[66]](#footnote-66) 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 6فرمود:

افضل الناس من عشق العبادة... و احبها بقلبه. [[67]](#footnote-67) 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.

88 ـ پسر 7 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:**

1. تشویق پولی: اگر تاکنون، تشویق‏های شما پولی بوده است، آن را به تشویق‏های مادی غیر پولی و تشویق‏های معنوی تبدیل کنید.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

**چـنـد توصیـه**

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.

89 ـ کودک 4 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. [[68]](#footnote-68)

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. [[69]](#footnote-69)

چارلز دیکنز، نویسنده‏ی معروف، توفیق خود را مدیون تحسین سر دبیر نشریه، و ادیسون، کامیابی خود را مدیون تشویق و پشتیبانی مادر خود می‏داند. [[70]](#footnote-70)

90 ـ آیا لازم است کودک 7 ساله را از وضعیت نامطلوب مالی پدر آگاه کنیم؟

با توجه به این که خواسته‏های کودکان تا زیر 7 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 7 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 نزدیکانی که وضع مالی خوبی ندارند، بیشتر کنید و از ارتباط دائم و مستمر با خانواده‏های مرفه بپرهیزید. کودک شما وقتی زندگی خود را با خانواده‏های کم درآمد مقایسه می‏کند، آرام می‏گیرد.

تبیین زندگی شرافتمندانه (پرهیز از حرام)، تبیین دیگر نعمت‏های الاهی (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.

91 ـ نوه‏ی 6 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:**

1. 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.

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

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

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

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

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

**چـنـد توصیـه**

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.

92 ـ بهترین سن ایجاد روحیه‏ی مسؤولیت‏پذیری در کودکان چه زمانی است؟

دوران خردسالی، بهترین زمان برای آموزش مسؤولیت‏پذیری 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 مسؤولیت‏های 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 2 ساله می‏توانند جوراب‏ها را جفت، و لباس‏ها را مرتب کنند.

کودکان 3 و 4 ساله دوست دارند غذایشان را خودشان بخورند و لباس‏ها و کفش‏هایشان را خود بپوشند.

کودکان 5 ساله مایلند میز غذا یا سفره را بچینند؛ کشوها 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 6 ساله دوست دارند و می‏توانند نیازمندی‏های اولیه منزل (نان، سبزی، ماست و...) را با فرض مصونیت از خطرها بخرند.

کودکان سنین بالاتر، شیفته‏ی پذیرش مسؤولیت‏های 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 مسؤولیت‏پذیری 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.

93 ـ 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 خطرها 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 خطرها باشید. کودک 3 ساله می‏تواند زباله‏ها را جمع کند و در سطل زباله قرار دهد؛ اما توانایی ندارد آن را از پله‏ها پایین ببرد. فرزند 4 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 :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.

94 ـ 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:**

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

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

95 ـ فرزند 9 ساله‏ام درس نمی‏خواند و تکالیفش را انجام نمی‏دهد. علل و راه‏های درمان آن چیست؟

شما باید برای رفع این مشکل، از روش حل مسأله 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:**

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

2. 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.

3. اختلال در یادگیری: اختلال در یادگیری (Learning disorder) یا ناتوانایی‏های یادگیری (Learning disability) که 80 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. [[71]](#footnote-71)

4. 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.

5. 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.

6. هوش فوق‏العاده: 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.

96 ـ پسرم 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 7 می‏فرماید: لا یزال الناس بخیر ما تفاوتوا فاذا استووا هلکوا. [[72]](#footnote-72) خیر مردم، پیوسته در تفاوت‏های آنان است و اگر مساوی شوند، از بین خواهند رفت.

بسیاری از والدین به نمره‏ی 20 علاقه نشان می‏دهند که مطلوب نیست. مهم این است که کودک شما در حد توان خود بکوشد؛ گرچه نمره‏ی 20 نگیرد.

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

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

1. 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 می‏کشاند 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 مسؤولیت‏پذیری از درون ایجاد شود.

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

97 ـ پسرم 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: 1. فشارهای خاص دوران بلوغ (اشتغال خاطر، تحلیل انرژی ذهنی، عدم تمرکز)؛ 2. توهم 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 تخصصی شدن درس‏ها، از میزان مطالعه‏ی آن‏ها کاسته نخواهد شد.

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

1. تغییر محیط: هرگونه تغییر محیط (خانه و مدرسه) افت می‏آورد و پس از تطبیق با محیط جدید، از بین می‏رود.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

98 ـ پسر 8 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 113) ؛ 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.

99 ـ پسر 5 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.

**سرچشمه‏ی فشارهای روحی فرزند شما می‏تواند عوامل ذیل باشد:**

1. 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.

2. 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. (ر.ک: پرسش 22)

3. 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.

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

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

**چـنـد توصیـه**

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

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.

و. در صورت تخفیف این رفتار، او را تحسین و تشویق کنید.

100 ـ پسر 12 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:

1. 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 106)

2. 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 99) توقعتان را منطقی کنید و در حد هوش بهر نوجوانتان از او انتظار داشته باشید (ر.ک: پرسش 113)

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.

3. 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.

**چـنـد توصیـه**

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 39) را به او بیاموزید. به او بیاموزید که هنگام نیاز به جویدن، دست‏های خود را محکم مشت کرده، تا 15 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 2 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 3 دقیقه بفشارد و یک باره رها کند.

101 ـ 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 7 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) ـ **رَحِـمَـهُ الله** ـ می‏گوید که در مدت دو سال شیردهی فرزندش، هیچ گاه بی‏وضو نبوده است. او پیش از تولد شیخ انصاری، امام صادق 7 را در خواب می‏بیند که قرآنی را به مادر شیخ تقدیم می‏کند. [[73]](#footnote-73)

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

103 ـ دختر 3 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:**

1. اجازه دهید در کارهای شخصی اش (پوشیدن لباس و کفش، خوردن غذا، استحمام با نظارت شما و...) مستقل باشد. اتاق مستقل نیز مؤثر است.
2. ارتباط او را با همسالان در منزل یا بیرون از منزل بیشتر کنید.
3. 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 می گیرد و لحظه ای از شما دور نمی شود فاصله پنهان شما باید کمتر باشد).
4. باید به مرور و به طور مقطعی از او جدا شوید (میزان جدایی باید با توجه به حدّ 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 می شناسد و در صورت عدم آشنایی کودک با او، مطلوب است دست کم یک ساعت قبل از جدایی، در منزل شما حضور یابد.

103 ـ دختر 9 ساله‏ی تک فرزندی دارم که به شدت به والدین وابسته است. برای قطع این وابستگی چه کنم؟

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

1. پرهیز از کمک بیش از حد به فرزند: کارهای شخصی او (مرتب کردن رختخواب، مرتب کردن اتاق و...) را به خودش واگذارید.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. جدایی موردی: زمینه‏ی حضور فرزند را در اردوهای مدرسه فراهم سازید و اجازه دهید تعطیلات آخر هفته را جدا از شما با پدر و مادربزرگ یا نزدیکان قابل اعتماد بگذراند.

6. 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.

104 ـ مادری هستم که دختر 15 ساله‏ام را خود به مدرسه می‏برم. آیا این رفتار من اشکال دارد؟

**این رفتار شما به چند دلیل درست نیست:**

1. تلقی او این خواهد بود که هنوز کودکش می‏پندارید؛ در حالی که بزرگ شده و استقلال طلب است.

2. همسالان، داوری خوبی درباره‏ی او نخواهند داشت و با تعبیرهایی چون «بچه ننه»، «لوس» و... او را می‏آزارند.

3. 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 تذکرهای مستقیم اخلاقی (به نامحرم نگاه نکنی؛ حجابت را حفظ کنی؛ عفت داشته باشی؛ به بیراهه نروی و...) بپرهیزید و از تذکرهای غیر مستقیم (دختر من آن قدر خوب و فهمیده است که شأن خود و خانواده‏اش را رعایت می‏کند) استفاده کنید.

اگر نگران خطرها هستید، به خدا توکل کنید؛ خود را به اقیانوس بیکران الاهی 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 نشکست‏

نگه دارنده‏اش نیکو نگه داشت‏ و گرنه صد قدح، نفتاده بشکست‏

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

105 ـ 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:**

1. 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 ـ روانی کودک) را در دست داشته باشد، اما خدا را در نظر نگیرد، در تربیت موفق نخواهد بود.

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

3. توسل: توسل به امامان معصوم : 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 الاهی متوسل می‏شوند؛ اما برای داشتن فرزندانی متدین، صالح، باهوش و مؤدب، به درگاه آنان توسل نمی‏جویند.

4. 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 6 فرمود: من کان عنده صبی فلیتصاب له. [[74]](#footnote-74)

چون که با کودک سر و کارت فتاد هم زبان کودکی باید گشاد.

106 ـ من و همسرم 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 109) در کودک می‏شود.

توصیه می‏کنم مجادله‏های لفظی با همسر خود را کنار بگذارید. سر چشمه‏ی بسیاری از مجادله‏ها، مسائلی پوچ و بیهوده است که با اندکی فداکاری و سعه‏ی‏صدر از سوی دو طرف از بین می‏رود.

107 ـ 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 عکس العمل‏های 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 عکس العمل 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 فرزندتان را به تمارض متمایل سازد؛ زیرا می‏داند که اگر اظهار درد و ناراحتی کرد، به شدت مورد توجه شما قرار خواهد گرفت.

108 ـ 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 ـ 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 ـ 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 ـ 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.

109 ـ 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 پرنده‏ای 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 التهابی درونی و تعارض می‏شود.

در صورت اختلاف مبنایی در تربیت فرزند خود، با گفت و گو و تبادل اندیشه، به مبنا و شیوه‏ای واحد برسید. توجه داشته باشید که این گفت و گو در حضور کودک انجام نگیرد. در مواردی که نمی‏توانید به توافق برسید، نظر مشاوری 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 شیوه‏ی قهر کردن (ر.ک: پرسش 52) 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 رابطه‏ی روحی ـ عاطفی کودک با معلم، چونان رابطه‏ی 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.

110 ـ 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: 1. رابطه‏ی عاطفی فرزند (چه دختر و چه پسر) با مادر، از رابطه با پدر افزون‏تر است؛ 2. 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 (12 سالگی) 95 هزار ساعت زندگی می‏کند. از این 95 هزار ساعت، 5 هزار ساعت در مدرسه و 5 هزار ساعت دیگر در کوچه و محله (غیر خانه و مدرسه) است، و بقیه، یعنی 85 هزار ساعت دیگر را مستقیم یا غیر مستقیم در دامان 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 طباطبایی، 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 دامان پاک مادری وارسته محروم بوده‏اند. روزی صدای مادر حجاج بن یوسف (جنایتکار تاریخ) از خانه‏اش شنیده می‏شد که با صدای بلند می‏گفت:

هل من سبیل الی خمر فاشربها ام من سبیل الی نصر بن حجاج [[75]](#footnote-75)

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).

111 ـ 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:**

1. سن کودکان: به طور معمول، فرزند کوچک‏تر، بیشتر مورد توجه است.

2. جنس کودکان: به دختران بیشتر از پسران توجه می‏شود.

3. فرزند اول: فرزند اول، بیشتر مورد توجه است.

4. رفتار فرزندان: پدر و مادر، فرزندان آرام‏تر را بیشتر دوست دارند و توجهشان به آنان، افزون‏تر است.

5. 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.

6. 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 فرزندتان 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 7 که فرمود: «ازجر المسیی بثواب المحسن؛ [[76]](#footnote-76) 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 گرنه دوست داشتن قلبی، مصداق تبعیض نیست.

112 ـ تأثیر تقوا و صفای نفس مربی در تربیت کودک تا چه حد است؟

صفای نفس، دل پاک و تقوای الاهی 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؟ [[77]](#footnote-77)

113 ـ 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 100 در نظر می‏گیرند که هوش بهر [[78]](#footnote-78) متوسط است. بالاتر از 100، تیزهوش و تا 70، کند ذهن شمرده می‏شود و ضریب هوشی 70، مرز افراد عادی و عقب مانده را نشان می‏دهد.

کودک با ضریب هوشی 60 تا 70، «کودن» یا آموزش‏پذیر نامیده می‏شود و بین 25 تا 50 را «کالیو» یا تربیت‏پذیر می‏نامند که آموزش‏پذیر نیست و نمی‏تواند خواندن و نوشتن را یاد بگیرد. کودک باهوش بهر زیر 25، «کانا» یا حمایتی نام دارد که در موارد بسیاری، از آموختن راه رفتن، نظافت خود و لباس پوشیدن نیز ناتوان است. [[79]](#footnote-79)

114 ـ پسر 7 ساله ام علاقه شدیدی به آتش بازی دارد و می ترسم 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 می کند؛ 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.

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، مسؤولیت 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.

115 ـ 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 197 و 198).

از سن دبستان به بعد و به ویژه در دوران نوجوانی(12 تا 18)، 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.

1. بهترین روش، روش الگویی است. خودتان با نامحرم اختلاط نداشته باشید.

2. در موقعیت های مناسب، با نرمی و عطوفت، فرزند خود را از آموزه های دینی در این زمینه آگاه کنید.

3. 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.

4. 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.

116 ـ 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 بگذراند؛ اما از آن پس، با راهکارهای ذیل از وابستگی او بکاهید و بر استقلالش بیفزایید:

1. جداسازی برای خواب: 12 تا 18 ماهگی مناسب ترین سن جداسازی کودک برای خواب است(ر.ک: پرسش 54 تا 56). اتاق مستقل، روحیه استقلال را در او ایجاد می کند.

2. واگذاری امور شخصی: کودک از 2 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 6 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.

3. 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.

**چـنـد توصیـه**

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.

117 ـ پسرم کلاس اول ابتدایی است. چگونه می توانم در کارها به ویژه در درس خواندن به استقلال او کمک کنم؟

**برای ایجاد روحیه استقلال در کودک دبستانی خود، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:**

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

**چـنـد توصیـه**

أ. در حضور او، درباره اش با دیگران فراوان سخن نگویید. 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).

118 ـ برای اصلاح بدرفتاری های پسر 5 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 35). 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 52). استفاده کنید.

119 ـ پسر 11 ساله ام در کارهایش بی دقت است. چگونه این مشکل را از بین ببرم؟

هرگز از واژگان زشت مانند چلفتی، چُل مَن، کور و... و جمله های تحقیرآمیز استفاده نکنید؛ بلکه علل بی دقتی او را بیابید و آن ها را از بین ببرید:

1. 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.

2. 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.

**چـنـد توصیـه**

أ. 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.

120 ـ برای تربیت کودک 5 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 الاهی جایگاه ویژه ای دارد.

رسول خدا6 می فرماید: إن الدین النصیحة[[80]](#footnote-80) همانا دین، پند دادن است.

شما می توانید کودک 5 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 19). استفاده کنید. در این موقعیت ها که فرزند به والدین خود اظهار محبت می کند، مقاومتش در برابر پندها بسیار کم خواهد شد.

121 ـ پسر 13 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 استقلالی 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 تذکرهای پی در پی، از روش الگویی (ر.ک: پرسش 36) و القای غیرمستقیم (ر.ک: پرسش 35) استفاده کنید.

اگر مجبورید از اندرزهای کلامی بهره ببرید، بکوشید به کمترین مقدار بسنده کنید و شرایط آن (ر.ک: پرسش 123) را از نظر دور ندارید.

122 ـ فرزندانم را چگونه نصیحت کنم تا اثرگذار باشد؟

**برای تأثیر بیشتر نصیحت بر فرزندان، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:**

1. 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.

2. یادآوری نعمت ها: نعمت های خدای بزرگ( پدر، مادر، سلامت، امکانات و...) را یادآوری کنید. کودک یا نوجوانی که متوجه نعمت های الاهی باشد، کمتر به سمت خلاف می رود. این شیوه ای قرآنی است.

خداوند متعال خطاب به رسول گرامی اش 6می فرماید:

الم یجدک یتیماً فاوی و وجدک عائلاً فاغنی فاما الیتیم فلا تقهر [[81]](#footnote-81) 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.

3. 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 اجاجاً فلولا تشکرون. [[82]](#footnote-82) اگر می خواستیم، آب خوش و گوارا را تلخ می کردیم. چرا سپاس نمی گزارید؟

123 ـ فرزندانم را چگونه نصیحت کنم تا بر آنان اثر بگذارد؟

**اگر می خواهید پندهای شما بر فرزندانتان تأثیر داشته باشد، شرایط ذیل را رعایت کنید:**

1. به مقدار ضرورت بسنده کنید. نصیحت پی در پی، سبب لجاجت فرزندان می شود و رفتار ناشایست را در آنان تثبیت می کند. توجه داشته باشید که حتی بزرگسالان نیز پند را به سختی می پذیرند.

نصیحت مانند روغن کرچک است که دادنش راحت، ولی خوردنش بسیار ناخوشایند است.

2. خودتان به موعظه هایتان عمل کنید. در روایات آمده است:

ان العالم إذا لم یعمل بعلمه زلّت موعظته عن القلوب کما یزلّ المطر عن الصفا [[83]](#footnote-83) اگر دانا به دانش خود عمل نکند، موعظه اش از قلب ها می لغزد؛ همان گونه که قطره آب از روی سنگ فرو می ریزد.

3. برای تأثیر نصیحت، باید بین خود و فرزندانتان رابطه ای قلبی و عاطفی برقرار سازید. دل فرزند به والدینی روی می آورد که با آنان انس داشته باشد.

امام علی 7 می فرماید: قلوب الرجال وحشیةٌ فمن تألفها اقبلت علیه. [[84]](#footnote-84) دل های انسان ها وحشی اند؛ پس به کسی روی می آورند که با آن ها انس گیرد.

موانع رابطه قلبی، مانند زنگارهای روی آهن است که جلو جذب آهن‌ربا را می گیرد.

4. هنگام پند دادن، خوشرو باشید. ترشرویی، جلو تأثیر پند را می گیرد.

5. 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: فقولا له قولاً لیناً. [[85]](#footnote-85)

6. نصیحت های شما به ویژه برای نوجوان باید پنهانی باشد. نوجوان با توجه به ویژگی شخصیت طلبی اش نصیحت شنیدن در جمع را برنمی تابد.

7. در پند و اندرزها، به منفعت و مصلحت فرزند توجه کنید و مصالح خود را در نظر نگیرید. اگر فرزند شما احساس کند نصیحت های شما برای منافع خودتان است، چندان اثری نخواهد داشت.

124 ـ وقتی نوجوان 14 ساله ام را نصیحت می کنم، به شدت مقاومت نشان می دهد. اشکال کار کجا است؟

**اگر نصیحت های شما به صورت ذیل باشد، فرزندتان( به ویژه نوجوان) در برابر آن، مقاومت روانی خواهد داشت:**

1. 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.

2. همراه با دستور: پندهای خود را در قالب امر القا نکنید. جمله هایی چون « بهت دستور می دم که...» اثر بخش نخواهد بود.

3. با القاب زشت: هنگام نصیحت، از القاب زشتی چون شلخته، بی عرضه، چلفتی، چلاق، چُل مَن و... بپرهیزید.

4. 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.

5. 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.

6. 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(ر.ک: پرسش 52)؛ 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.

7. با طعنه و تمسخر: هنگام پند دادن به فرزند خود، به او طعنه نزنید و مسخره اش نکنید:« در سلیقه رو دست نداری!»

8. 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.

9. 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 عالَم تمام کَر 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 (ر.ک: پرسش 123) از جمله های کوتاه استفاده کنید.

بیایید از اولیای الاهی و امامان معصوم : درس بگیریم که با سخنان کوتاه خود ( کلمات قصار)، آثار شگرفی بر مخاطبان خود می گذاشتند.

فضیل عیاض [[86]](#footnote-86) و بشر حافی [[87]](#footnote-87) را جمله هایی کوتاه دگرگون ساخت.

125 ـ نوجوان 15 ساله ام اصلاً انتقاد پذیر نیست و در برابر کوچک ترین انتقادها 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 گلویش را می فشرد؛ پس بکوشید به جای انتقاد، بیشتر از تربیت خاموش، یعنی سکوت و نگاه (ر.ک: پرسش 127). استفاده کنید.

سکوت شما در برابر بدرفتاری 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:**

1. به کمترین مقدار بسنده کنید؛

چرا که امام علی 7 فرمود: الافراط فی الملامة یشبُ نار اللجاجة [[88]](#footnote-88) زیاده روی در سرزنش، آتش لجاجت را شعله ور می سازد.

2. 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.

3. ابتدا نقاط مثبت او را بگویید.

4. 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.

5. از « رفتار» فرزندتان انتقاد کنید و « خودش» را به باد انتقاد نگیرید.

126 ـ پسر 7 ساله ام وسایل منزل و اسباب بازی هایش را خراب می کند. با این رفتار او چگونه برخورد کنم؟

**باید علت را بیابید و آن را از بین ببرید. علل تخریب کودکان چنین است:**

1. 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.

2. 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 157) استفاده کنید.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

**چـنـد توصیـه**

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.

127 ـ پسر 10 ساله ام در برابر تذکرهای 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 فرزندتان 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 7 فرمود: رُبّ سکوتٍ ابلغُ من کلامٍ [[89]](#footnote-89) 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. [[90]](#footnote-90)

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 7 نگاهی از روی ناخشنودی کرد و گذشت و همین نگاه سبب شد تا عمر پس از رسیدن به حکومت، دشنام دادن به امام علی 7 را ممنوع کند. [[91]](#footnote-91)

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.

128 ـ پسر 5 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 2 سالگی آغاز می شود و تا 10 یا 12 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 (ر.ک: پرسش 54 تا 56)

**در مورد فرزند شما که تاکنون جدا نشده است، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:**

1. اتاق او را با تصاویر دلخواه، عکس خانوادگی، آذین بندی و امکاناتی چون تخت و کمد جذاب تر کنید.

2. با اجرای برنامه ای شبانگاهی (ر.ک: پرسش 205) خوابیدن را برایش خوشایند کنید.

3. اجازه دهید تفنگ یا خرس پشمالو و یا اسباب بازی مورد علاقه اش را با خود به بستر ببرد.

4. 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 بگذراند.

129 ـ نوجوان 12 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 ترسی شدید از تاریکی در دوران کودکی است.

**برای تخفیف این ترس از راهکارهای ذیل استفاده کنید:**

1. خواب روز او را محدود کنید تا شب زودتر خوابش ببرد. بیدارخوابی، سبب توهم می شود و توهم ترس می آورد.

2. 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.

3. به او بیاموزید با تلقین جمله هایی چون « من شجاعم»، « شهامت من بسیار است» و... ترس را از وجود خود براند.

4. نوشیدن یک لیوان شیر ولرم یا خواندن یک داستان آرام بخش پیش از خواب، در آرامش او مؤثر است.

5. گرچه خوابیدن در تاریکی مطلق مطلوب است. (ر.ک: پرسش 55) ، 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.

6. 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.

**چـنـد توصیـه**

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 بیفزایید.

د. در صورت کاهش ترس او، از تحسین و تشویق غفلت نورزید.

130 ـ دختر 8 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 ـ اگر برخورد والدین سنجیده باشد ـ چندان دوامی ندارد و با فراموشی منشأ ترس، خود ترس نیز از بین می رود.

**چـنـد توصیـه**

1. 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.

2. با همسر یا همسایگان و دوستان، درباره دزدی منازل در حضور کودک سخن نگویید.

3. مراقبت بیش از حد از او را کم کنید. مراقبت افراطی، پیام آور ناامنی دنیا است.

4. از دیگران با بی اعتمادی سخن نگویید و فرزندتان 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.

5. 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.

6. از بردن نشریات مربوط به حوادث و اخبار دزدی و جنایت به منزل بپرهیزید یا دست کم از دید کودک پنهان دارید.

7. 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.

131 ـ پسر 9 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.

**اکنون که ترس از جنّ ایجاد شده است ( و البته ماندگاری ندارد) برای تخفیف آن، به نکات ذیل توجه کنید:**

1. 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.

2. 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.

3. 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. [[92]](#footnote-92)

4. 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.

5. 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.

132 ـ پسر 7 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 سنِ فرزند شما آغاز می شود. کودکان زیر 7 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:**

1. فشارهای روحی او را از بین ببرید و محیطی آرام را برایش فراهم آورید.

2. وقتی درباره مرگ می پرسد، از ذکر مطالب غیر واقعی بپرهیزید.

3. 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.

4. درباره دنیای پس از مرگ اطلاعات واقعی به او بدهید.

5. درباره بهشت خداوند و نعمت های الاهی در آن، بیشتر سخن بگویید.

6. از ذکر سخنان مأیوسانه در زندگی بپرهیزید.

7. از آینده ای سرشار از کامیابی سخن بگویید.

8. 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.

9. درباره روش های سالم زندگی که طول عمل را بیشتر می کند ( تغذیه سالم، معاینات پزشکی، ورزش و...) با او گفت و گو کنید.

313 ـ پسر 5 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:

1. کودک به سبب جدایی از والدین می گرید؛ 2. برای سلامت والدین بسیار نگران است؛ 3. نگران دزدیده شدن است؛ به همین جهت، در مکان های شلوغ، دست آنان را رها نمی کند؛ 4. در مجالس و محافلی چون جشن تولد همسالان به تنهایی و بدون حضور والدین حاضر نمی شود؛ 5. در اتاق، تنها نمی ماند؛ 6. 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 (ر.ک: پرسش 102).

134 ـ پسر 10 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 روحیه از این قرار است:**

1. 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. 2. نصیحت فراوان برای ترک درگیری: نصیحت ها و تذکرهای 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 (ر.ک: پرسش 123) برای زمانی لازم است که او آغاز کننده درگیری ها باشد.

3. 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.

4. 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.

**چـنـد توصیـه**

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.

135 ـ نوجوان 16 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 (ر.ک: پرسش 129). 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.

نوشیدن 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.

136 ـ 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 رحمةٌ [[93]](#footnote-93) 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 صدقةً... و صلّ علیهم [[94]](#footnote-94) از ایشان [= ابولبابه و یارانش] صدقه [= زکات] بگیر و بر آنان درود فرست.

در سیره اولیای الاهی نیز تشویق های جالب و فراوانی دیده می شود: رسول خدا 6عمامه خود را برای تشویق حضرت علی بر سر وی قرار داد [[95]](#footnote-95)، و به جعفرطیار، نماز جعفرطیار را هدیه کرد. [[96]](#footnote-96) امام حسین 7 به معلم فرزندش هزار درهم عطا فرمود. [[97]](#footnote-97) امام رضا 7 پیراهن خود را همراه با سی هزار درهم رضویه به دعبل شاعر بخشید [[98]](#footnote-98) ، و امام کاظم 7 تکه ای از کفن خویش را به شطیطه، پیرزن با تقوای نیشابوری هدیه کرد. [[99]](#footnote-99)

ویلیام جیمز( William James) می گوید: عمیق ترین انگیزه در نهاد آدمی، عطش مورد تحسین قرار گرفتن است. [[100]](#footnote-100)

در طول تاریخ، بسیاری از فرهیختگان و شخصیت های بزرگ، توفیق خود را مدیون تشویق دیگران دانسته اند. (ر.ک: پرسش 89).

137 ـ 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:**

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 3 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.

138 ـ 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:**

1. با سن فرزند تناسب داشته باشد؛ برای مثال، نوازش، بوسیدن و در آغوش گرفتن برای خردسالان، و تشویق گفتاری(ر.ک: پرسش 137) و رفع نیازهای مادی برای نوجوانان مناسب تر است؛ البته نوجوانان نیز به تماس فیزیکی( نوازش، بوسیدن، و در آغوش گرفتن) نیاز دارند.

2. 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. (ر.ک: پرسش 136 و 137)

3. 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.

4. مستقیم باشد. به فرزندتان مستقیم بگویید:« از کاری که کردی خوشحالم.» به همسرتان نگویید:« از کاری که فرزندمان کرد، خوشحالم.»

5. 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.

6. 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 تکالیفت را به موقع انجام دادی»، خوشحالم.

7. 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 مسؤولیت 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، عُجب 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.

139 ـ 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.

140 ـ آیا از امامان معصوم : برای پسردار شدن، دستورهایی رسیده است؟

در این زمینه، روایاتی از رسول خدا 6و امامان معصوم : رسیده است که عمل به آن ها، احتمال پسردار شدن را بیشتر می کند.

رسول گرامی 6فرمود: نیت کنید نامش را محمد یا علی بگذارید. [[101]](#footnote-101)

امام صادق 7 می فرماید: مرد، 4 ماه پس از انعقاد نطفه، زن را رو به قبله کند؛ آیه الکرسی بخواند؛ دست بر پهلوی زن نهد و بگوید: اللهم إنی قد سمیته محمداً؛ خدایا! من او را محمد نامیدم. [[102]](#footnote-102)

همچنین در روایات آمده است: زن با مشاهده آثار بارداری، دست خود را بر شکم نهد و 1400 بار صلوات نذر کند و 7 بار آیه 35 آل عمران( إذ قالت امرأةُ عمران رب إنی نذرت ما فی بطنی محرراً فتقبل منی انک سمیع الدعا) را بخواند [[103]](#footnote-103)

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.

141 ـ 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 فرزند مؤثرند:**

1. 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.

2. کم نطفگی مرد: اگر 4 یا 5 روز قبل از تخمک گذاری (ر.ک: پرسش 142)، 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.

3. 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.

4. 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.

5. شست و شوی اسیدی مهبل: اگر زن، قبل از نزدیکی، درون مهبل را با محلولی از 2 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).

142 ـ آیا راهکارهایی علمی برای پسردار 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:**

1. 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.

2. 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 10 برابر می شود که بسیار قلیایی است.

راه های تشخیص دقیق زمان تخمک گذاری؛ دماسنج، سونوگرافی، و درد زیر شکم( در حدود 20 درصد از بانوان) است. این درد به سبب پرتاب تخمک از درون کیسه به خارج احساس می شود.

3. 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.

4. 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.

5. شست و شوی قلیایی مهبل: اگر زن، قبل از عمل زناشویی، درون مهبل را با محلولی از 2 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).

143 ـ یک سال است از همسرم جدا شده ام و دختری 10 ساله دارم. لطفاً درباره وظایف تک سرپرست راهنمایی ام کنید.

نخستین توصیه این است که در توانایی خود برای تربیت درست فرزندتان 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:

1. 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 فرزندتان می افزاید.

2. 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.

3. اعطای آزادی غیرمتعارف به فرزند: والد سرپرست، گاهی برای به دست آوردن دل فرزند و کاستن از خشم او(ر.ک: پرسش 144) آزادی های غیرمتعارفی را به وی می دهد که ممکن است به آسیب های اجتماعی بینجامد. آزادی ها را منطقی و متعارف کنید.

4. 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 فرزندتان کمک کنید.

5. 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 فرزندتان با او، دوباره جدا شوید، هر دو لطمه روحی خواهید خورد.

6. 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.

7. 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 (ر.ک: پرسش 1145 و 74)

اگر خشم و نفرت شما پس از جدایی، از یک سال بیشتر ادامه یافت، با مشاور صحبت کنید.

144 ـ حدود 9 ماه است از همسرم جدا شده ام و با پسر 6 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:**

1. 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 عطوفت، وضعیت جدید را برایش جا بیندازید.

ممکن است تطابق فرزند با موقعیت فعلی، 2 تا 3 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. انزواجویی: فرزند شما در این موقعیت، دچار انزوا می شود. بهترین تدبیر این است که او را به سمت همسالان خوب هدایت کنید.

6. وابستگی: احتمال وابستگی شدید او به شما وجود دارد؛ پس بکوشید با مشارکت وی در امور، استقلالش را تقویت کنید.

7. 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.

8. خلأ عاطفی: با توجه به جدایی از والد دیگر، دچار خلا عاطفی می شود؛ پس مانع ارتباط او با همسر پیشین خود (در حدی که قانون مقرر کرده است) نشوید.

9. 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.

10. 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.

145 ـ مدتی است از شوهرم جدا شده ام و او اجازه نمی دهد پسر 5 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 ـ 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:**

1. 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 گویید، این عمل را متوقف سازید. خود را از اسارت خشم برهانید. این خشم، هم به روح و روان شما و هم فرزندتان صدمه می زند. واقعیت ( جدایی از همسر) را بپذیرید و با او درباره تربیت فرزند خود به توافق برسید.

2. 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.

3. 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.

146 ـ من مدتی است از همسرم جدا شده ام و وقتی پسر 12 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 فرزندتان پس از بازگشت به خانه، تا ساعاتی، بلکه تا چند روز طبیعی است؛ زیرا:

1. 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.

2. 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.

3. احتمالاً روش تربیتی مادر با شما متفاوت است و این تفاوت، او را دچار نوعی تعارض(ر.ک: پرسش 109)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.

**چـنـد توصیـه**

أ. سعی کنید هنگام بازگشت فرزندتان، 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 فرزندتان 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. فرزندتان 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.

ح. بکوشید در حد توان، امکانات معنوی و مادی موردنیازش را تهیه کنید.

147 ـ حدود یک ماه است شوهرم وفات یافته و پسر 8 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 2 سال طول می کشد؛ بنابراین، شکیبا باشید و برای کاهش فشارهای روحی او از این راهکارها استفاده کنید:

1. آرامش خود: با توجه به نقش الگویی شما برای فرزندتان، بکوشید با یاد خداوند و تمسک به اولیای الاهی و استفاده از راه های کسب آرامش (ر.ک: پرسش 181) از فشارهای روحی خود بکاهید.

2. 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) [[104]](#footnote-104) 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.

3. تلاوت قرآن: از فرزندتان بخواهید هنگام دلتنگی، قرآن بخواند یا به تلاوت قرآن گوش دهد. این روش امامان معصوم : بوده که در سختی ها به قرآن پناه می برده اند.

امام سجاد 7 می فرمود: لو مات من بین المشرق و المغرب لما استوحشت بعد ان یکون القرآن معی [[105]](#footnote-105) اگر کسانی[که] بین مشرق و مغرب [زمین زندگی می کنند] بمیرند، وحشت نمی کنم؛ چرا که قرآن با من است.

4. 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.

5. 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.

6. 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 ـ روانی او می شود و از فشارهای روحی اش می کاهد.

7. 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.

8.ایجاد پیوندهای عاطفی جدید: طبیعی است که فرزند شما با از دست دادن پدر، دچار خلاهای عاطفی شده است. برای پر کردن این خلاها، پیوندهای عاطفی جدیدی بین او و کسانی که آنان را دوست دارد (دایی، عمو، و...) برقرار سازید.

9. آگاهی دادن: درباره علت مرگ پدر برایش توضیح دهید تا خود را مقصر نداند؛ البته لازم نیست جزئیات گفته شود.

148 ـ فرزند 8 ساله ام در کلاس درس، تمرکز حواس ندارد و این مسأله سبب شکوه معلم شده است. آیا برای ایجاد تمرکز در او راهکاری وجود دارد؟

از این مسأله 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:**

1. هوش بهر پایین: ممکن است به جهت هوش بهر پایین (ر.ک: پرسش 113) 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

**چـنـد توصیـه**

أ. 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.

هـ. 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 5 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.

149 ـ دختر 13 ساله ام هنگام مطالعه، تمرکز حواس ندارد. با چه راهکارهایی می توان تمرکز او را بیشتر کرد؟

**عدم تمرکز فرزند نوجوان شما عللی دارد:**

1. وضعیت نامناسب روحی: نوجوانی که از مشکلی روحی رنج می برد، هنگام مطالعه تمرکز نخواهد داشت. مشکلات روحی ـ روانی او را از بین ببرید.

2. 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:

أ. موضوع آن را در کاغذی بنویسد و با خود بگوید بعد درباره اش فکر خواهم کرد.

ب. از عدد 100 به شکل معکوس بشمارد. در کمتر از 30 شماره، فکر متفرقه او را رها خواهد کرد.

ج. تعداد حروف متن پیش روی خود را بشمارد. در کمتر از 30 حرف، فکر متفرقه دور خواهد شد.

د. بکوشد یک یا دو بیت شعری را که در کودکی حفظ بوده، به یاد آورد.

هـ. 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 می کند تا جلو فکری را بگیرد که اگر وارد ذهن شود، دقایقی آن را مشغول خواهد کرد.

3. زمان نامناسب: همزمانی مطالعه با برنامه دلخواه تلویزیون، مطالعه پیش از انجام فعالیت مورد علاقه، زمان خستگی، هنگام بی حوصلگی، قبل از غذا، و پس از غذا، تمرکز او را دچار مشکل می کند.

4. 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 می ریزد. به او بیاموزید که هنگام مطالعه کتاب درسی، روزنامه، مجله یا کتابی غیر درسی را در دید خود قرار ندهد.

5. لباس نامناسب: لباس تنگ یا لباس زیر ضخیم، تمرکز او را دچار اختلال می کند.

150 ـ دختر 5 ساله ام به شدت به چادر علاقه مند است؛ به گونه ای که حتی در مقابل محارم نیز چادر دارد. آیا می توانم 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 می کنم توجه و تشویق های 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 برندارید 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.

151 ـ دختر 19 ساله دانشجویم مایل است به جای چادر، مانتو شلوار بپوشد؛ اما این عمل او در شأن خانواده ما نیست. نمی دانم 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 ارزش ها، 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 51)

در صورت اصرار وی بر ترک چادر، مقاومت فراوان نشان ندهید؛ زیرا پوشش اسلامی در چادر منحصر نیست و مانتو شلوار نیز ـ اگر تنگ، کوتاه، چاک دار و تحریک کننده نباشد ـ پوشش مورد نظر شارع مقدس است؛ البته بنا به فرموده مقام معظم رهبری، حضرت آیت الله خامنه ای ـ **حَفظـهُ الله** ـ 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 فرزندتان به پوشیدن چادر مطلوب نیست و احتمال گرایش وی به پوشش نامناسبی غیر از چادر و مانتو شلوار وجود دارد.

152 ـ دختر 12 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 فرزندتان به حجاب، هرگز از زور استفاده نکنید.

استفاده از زور برای آموزه های دینی، خاطره تلخی را برایش تداعی می کند. (ر.ک: پرسش 34) و او را از حجاب دورتر خواهد کرد.

**برای ترغیب فرزندتان به پوشش اسلامی، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:**

1. روش الگویی: خودتان در این زمینه الگوی خوبی باشید (ر.ک: پرسش 36).

2. 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 فرزندتان برخوردی ناشایست( کتک، بی حرمتی، داد و فریاد و...) داشته باشید، حجاب شما از دید او مطلوب نخواهد بود.

3. ارائه الگو: الگوهای متخصص و متعهد با حجاب را از طریق مجلات، تلویزیون یا از بین نزدیکان به او ارائه کنید.

4. ارتباط با همسالان: ارتباط او را با همسالان با حجاب در مدرسه یا بین نزدیکان بیشتر کنید.

5. 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 فرزندتان( 12 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 (ر.ک: پرسش 35)

6. دقت در انتخاب مدرسه: با توجه به تأثیر جدی فضای مدرسه و بدحجابی همسالان، در انتخاب مدرسه مناسب برای او دقت کنید.

153 ـ با این که خود من به حجاب پایبند هستم، دختر 10 ساله ام به هیچ وجه آن را نمی پذیرد. علت چیست؟

شاید از سال ها پیش زمینه سازی نکرده، و پس از تکلیف فرزندتان با این مشکل مواجه شده اید. توجه داشته باشید که رفتار دینی، یکباره ایجاد نمی شود.

**عدم پذیرش حجاب از سوی فرزندتان می تواند علل گوناگونی داشته باشد:**

1. عدم آگاهی: آیا او را به فلسفه حجاب آشنا ساخته اید؟ شاید به ارزش پوشش اسلامی پی نبرده است. (ر.ک: پرسش 152)

2. 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.

3. انتقامجویی: چون فرزندتان 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 برآورید.

4. عقده حقارت: گاهی دلیل بی توجهی دختر به پوشش اسلامی بدین جهت است که شخصیت او گرامی داشته نشده و از این طریق می خواهد کمبود شخصیتش را جبران کند؛ پس شخصیت او را گرامی بدارید.

5. جبران شکست: اگر در زندگی خود شکستی داشته است، زمینه های جبران آن را فراهم آورید. در مواردی، بی حجابی برای جبران شکست است.

6. 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 وا می دارند دائم شراب بنوشد تا به اشباع برسد و از شراب متنفر شود؛ وسواسی را وا 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 وا می دارند تا اشباع شود و ناخن جویدن را کنار بگذارد.

7. 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.

154 ـ شوهرم، دختر 16 ساله ام را وا 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 (ر.ک: پرسش 79 و 80)؛ اما سختگیری بی مورد پسندیده نیست.

اسلام عزیز دین اعتدال است. از فرزند خود چیزی را بخواهید که اسلام می خواهد.

155 ـ فرزند 3 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 3 سال، بیشتر وجود دارد و طبیعی است. این حس حدود 5 یا 6 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:**

1. قانونی وضع کنید که چند عدد از اسباب بازی هایش صرفاً برای خودش باشد و به هیچ کس ندهد.

2. 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.

3. شما نیز برخی از وسایلتان مانند ماشین حساب را برای مدتی در اختیار او قرار دهید.

4. شراکت خود را با دیگر اعضای خانواده نیز برایش به نمایش بگذارید.

5. 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.

6. 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).

7. بازی نوبتی با اسباب بازی ها را به او بیاموزید ( در صورت عمل به خواسته شما، او و همسالش را با خوراکی تحسین کنید).

8. برای ایجاد روحیه مشارکت، اسباب بازی های دو نفره برایش تهیه کنید که برای بازی با آن به شخص دیگری نیاز باشد.

9. به او چند عدد خوراکی( عدد قابل تقسیم) بدهید تا آن ها را حین بازی با همسالان خود تقسیم کند.

10. در صورت ایجاد تنش با همسالان به جهت این رفتار، بهترین ساز و کار بازدارنده، محرومیت موقت و موردی از دیدار آنان است.

156 ـ اگر پسر 5 ساله ام بعد از ظهرها نخوابد، آیا دچار مشکل جسمی و روحی خواهد شد؟

کودکان تا 2 سالگی، به خواب بعدازظهر نیاز دارند؛ ولی از 2 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.

157 ـ با خواسته های غیرمنطقی کودکم چگونه برخورد کنم؟

حدود 80 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 نادیده گرفتن سنجیده شما، « اصل خاموشی» است که باید به نکاتی در آن توجه کنید:**

1. در کودک زیر 6 سال که استدلال، کمتر در او تأثیر می گذارد، ابتدا از روش « حواس پرت کردن» استفاده کنید و برای کودک بالای 6 سال، ابتدا استدلال بیاورید.

2. در صورت عدم تأثیر این دو روش، بی توجهی کنید؛ حتی اگر بگرید؛ قشقرق راه بیندازد و چینی مورد علاقه شما را بشکند.

3. 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.

4. 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 کودکتان 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).

5. 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.

6. 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 مشابه 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.

158 ـ نوجوان 12 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 لجاجت 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 فرزندتان 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 50) درمان آخر است.

امام علی 7 فرمود: أخر الدواء الکی [[106]](#footnote-106) 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.

159 ـ دختر 9 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 162 و 163)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 3)

ممکن است فرزند شما به دوستی با همسالان علاقه مند باشد؛ اما به علت کمرویی (ر.ک: پرسش 69) یا ندانستن راه های ایجاد ارتباط، با آنان دوست نمی شود.

**در این صورت، با استفاده از راهکارهای ذیل به او کمک کنید:**

1. برای ایجاد انگیزه بیشتر در فرزندتان، او را با ارزش دوست خوب آشنا کنید.

2. به او بفهمانید که دوست یابی، مهارت اجتماعی است و کسی که نتواند برای خود دوستانی مناسب برگزیند، ناتوان است.

امام علی 7 می فرماید: اعجز الناس من عجز عن اکتساب الاخوان [[107]](#footnote-107) ناتوان ترین مردم کسی است که از به دست آوردن دوستان ناتوان باشد.

3. 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 خوای با من دوست بشی.»

4. 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.

160 ـ 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 فرزندتان 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 فرزندتان تأثیر جدی نمی گذارد، بکوشید آن بدرفتاری ها را اصلاح کنید و اگر نمی توانید یا دوستان فرزندتان 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 عطوفت، از فرزندتان 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. [[108]](#footnote-108)

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 7 می فرماید: ایاک و صحبة من الهاک و اغراک فانه یخذلک و یوبقک [[109]](#footnote-109)

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 (ر.ک: پرسش 166)

161 ـ آیا اثر دوستان و همسالان بر فرزندان ما جدّی 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 6 است که فرمود: مثل الجلیس الصالح مثل الداری إن لم تجد عطره علقک ریحه [[110]](#footnote-110)

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:**

1. تقلید پذیری کودکان: کودکان، با توجه به ویژگی تقلید پذیری، از دوستان خود اثر می پذیرند.

2. 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.

3. 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.

162 ـ آثار مثبت و منفی دوستان و همسالان كودکان و نوجوانان کدامند؟

دوستان مطلوب کودکان می توانند در رشد معنوی و اخلاقی، رشد تحصیلی، شجاعت و ادب آنان اثر بگذارند.

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 7 می فرماید: لا تصحب الشریر فان طبعک یسرق من طبعه شراً و انت لا تعلم [[111]](#footnote-111) با شرور دوستی نکن؛ زیرا طبیعت تو، شرارت را از طبیعت او می دزدد؛ در حالی که نمی فهمی.

163 ـ پسر 7 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:**

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 (ر.ک: پرسش 9) عاملی برای کاهش اضطراب است.

5. 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 (ر.ک: پرسش 162 و 163).

164 ـ چرا برخی نوجوانان به دوستان نامطلوب گرایش می یابند؟

**این گرایش عللی دارد:**

1. 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. (ر.ک: پرسش 160) ، 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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. (ر.ک: پرسش 162 و 163).

به فرزند خود بیاموزید که دوست خوب می تواند بر شخصیت او اثر گذارد؛ به همین جهت، امام علی 7 می فرماید: قارن اهل الخیر تکن منهم [[112]](#footnote-112) 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 [[113]](#footnote-113)

165 ـ 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 (ر.ک: پرسش 161 و 162)

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 فرزندتان بدرفتاری هایی را می بینید یا سخنان ناخوشایندی را می شنوید، او را از ارتباط با آنان منع نکنید.

ندیدن هیچ گونه بدرفتاری 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 بدرفتاری 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 (ر.ک: پرسش 166)

166 ـ پسر 16 ساله ام دوستان نامناسبی دارد؛ به گونه ای که تأثیر نامطلوبی بر رفتار و گفتارش 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 4 تا 8 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 14 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 14 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 14 تا 20 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:**

1. از اهرم فشار استفاده نکنید؛ زیرا به موضع لجاجت می افتد و در برابر خواسته شما مقاومت خواهد کرد.

2. برای قطع ارتباط، زیاد اصرار نکنید. حریص تر می شود.

3. 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.

4. 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 7 می فرماید: باین اهل الشرّ تبن عنهم [[114]](#footnote-114) از اهل شر دوری کن، از آنان جدا می شوی.

5. با تغییر منزل، مدرسه، کلاس، سرویس مدرسه، باشگاه ورزشی و مؤسسه هنری اش، به طور غیرمستقیم، زمینه دیدار با دوستانش را کمتر کنید.

6. با ارتباط بیشتر با نزدیکان مطلوب، زمینه جایگزینی دوستان شایسته را برایش فراهم سازید.

7. 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؛ [[115]](#footnote-115) انسان بر دین دوست خود است.)

بهترین زمان برای القای این ارزش ها، موقعیت های عاطفی (ر.ک: پرسش 19) ، و بهترین شیوه، تحریک عواطف و احساسات (ر.ک: پرسش 52) است که باید با نرمی و عطوفت، 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 ببین 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 : 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 اذجاءنی [[116]](#footnote-116)

سخن امام علی 7 نیز در این زمینه بسیار هشداردهنده است: مجالسة اهل الهوی منساةٌ للایمان و محضرةٌ للشیطان [[117]](#footnote-117)همنشینی با هواپرستان، سبب فراموشی ایمان می شود و محضر شیطان است.

اگر اکنون برای قطع ارتباط موفق نشدید، سنین 18 تا 20 را از دست ندهید؛ زیرا در این سنین، به سبب اشتغال، دانشگاه، ازدواج و خدمت سربازی، دوستی ها ناپایدار می شود.

167 ـ پسر 8 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:**

1. 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.

2. احساس گناه: ممکن است به سبب رفتارش، به ویژه رفتاری که از دید او خلاف نیست( برای مثال کنجکاوی 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.

3. 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 (ر.ک: پرسش 52)

168 ـ 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 موردعلاقه 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.

169 ـ مقصود از روایاتی که می گویند کودک تا 7 سال سرور و آقا است چیست؟

رسول خدا 6 فرمود: الولد سیدٌ سبع سنین و عبدٌ سبع سنین و وزیرٌ سبع سنین [[118]](#footnote-118) کودک تا 7 سال سرور، تا 7 سال بنده، و تا 7 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 7 سال اول، در زمینه های گوناگون باید توجه بیشتری به او شود:

1. توجه بیشتر به خواسته ها و نیازها: به نیازهای کودک در 2 ماه اول زندگی به طور مطلق توجه کنید. از ماه سوم به بعد (با توجه به از بین رفتن کولیک [[119]](#footnote-119) و کاسته شدن از ناراحتی های جسمی) در برابر گریه هایش با تأمل برخورد کنید؛ زیرا با توجه به تجربه خوشایند 2 ماه اول زندگی، ممکن است گریه هایش برای جلب توجه باشد (در 2 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 (ر.ک: پرسش 157) استفاده کنید.

2. 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 خطرساز، از میزان خطرها می کاهد.

3. توجه بیشتر به محبت و عطوفت: کودک در 7 سال اول زندگی به محبت و عطوفت فراوان تری نیاز دارد؛ ولی باید از زیاده روی در محبت بپرهیزید تا از لوس شدن او (ر.ک: پرسش 189)جلوگیری کنید.

4. 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 7 فرمود: الغلام یلعب سبع سنین [[120]](#footnote-120) کودک تا 7 سال بازی می کند.

از رسول خدا 6 نیز نقل شده است که فرمود: دع ابنک یلعب سبع سنین [[121]](#footnote-121) فرزندت را رها کن تا 7 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 7 می فرماید: ولدک ریحانتک سبعاً [[122]](#footnote-122) فرزند تو تا 7 سال گل لطیف است.

آثار سیادت کودک

سیادت کودک در 7 سال اول زندگی، آثار مثبتی را بر او خواهد داشت:1. شکوفایی استعدادهای نهفته؛ 2. اعتماد کودک به والدین؛ 3. اعتبار والدین برای دوره های بعد؛ 4. آرامش روحی ـ روانی کودک در دوران بعد؛ 5. ایجاد اعتماد به نفس.

170 ـ راه های شناخت استعدادهای فرزندان چیست و چگونه می توان آن ها را شکوفا ساخت؟

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**

1. گفت و گو: در گفت و گو با فرزندان در زمینه های گوناگون می توان به استعدادهای آن ها پی برد.

2. 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. [[123]](#footnote-123)

3. 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.

4. 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. [[124]](#footnote-124)

شارل دولینه، گیاه شناس بزرگی شد. او هرگاه در کودکی گریه می کرد، مادرش گلی به دستش می داد و آرام می گرفت. [[125]](#footnote-125)

**راه های شکوفاسازی استعدادها**

1. ثبت نام در کلاس های هنری، ورزشی، علمی، صنعتی( با توجه به استعداد فرزند) راه مؤثری برای شکوفا سازی استعداد است.

2. 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.

3. 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.

171 ـ 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، 2 سال کامل است: والوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین [[126]](#footnote-126)

مادران، فرزندانشان را 2 سال کامل شیر می دهند.

امام صادق 7 زمان شیردهی را 21 ماه می داند و کمتر از آن را ستم بر کودک می شمرد: الرضاع واحدٌ و عشرون شهراً فما نقص فهو جورٌ علی الصبی [[127]](#footnote-127)

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 الاهی 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 2 سال شیر می دهند تا کمتر وابسته شود؛ اما این توهم نادرست است و اگر بیشتر شیر بخورد، استقلال بیشتری خواهد داشت و با این مسأله راحت تر، کنار خواهد آمد.

172 ـ 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 18 ماهگی به تأخیر اندازید ( رک: ص 18)؛ 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 1 تا 2 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 [[128]](#footnote-128)

اگر شیردهی در این فاصله زمانی هم برایتان مشکل است می توانید فاصله را تا قبل از یکسالگی به 3 ساعت و پس از یکسالگی تا 4 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 2 بعد از نصف شب را نیز حذف کنید؛ البته احتمالاً ناچار خواهید بود تا مدتی( حدود 1 هفته)، همان ساعتی که بیدار می شود، با شیشه آب ولرم، نیاز عاطفی او را برآورید.

173 ـ فرزندم را چگونه از شیر بگیرم؟ لطفاً راهنمایی ام کنید.

**پیش از اقدام، به چند نکته ذیل توجه کنید:**

1. از همزمانی با موقعیت های استرس آور و فشار روحی کودک ( آموزش توالت رفتن، جداسازی برای خواب، تعویض خانه، ترس و...) بپرهیزید.

2. از مسافرت و ترک کودک برای از شیر گرفتن بپرهیزید. این عمل فشار روحی را برای او در پی خواهد داشت.

3. 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.

4. 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 ـ روز تولد امامان :) آغاز کنید. رو به قبله بنشینید و سوره مبارکه « یس» را تلاوت، و ثواب آن را به روح مقدس حضرت علی اصغر امام حسین 7 هدیه کنید.

بهترین شیوه، شیوه تدریجی است. در ابتدا، وعده 6 بعدازظهر را حذف کنید. پس از 2 روز، وعده 10 صبح را حذف کنید و این وضعیت را تا 1 تا 2 هفته ادامه دهید. پس از آن، وعده 2 بعدازظهر؛ 4 روز بعد، وعده 10 شب، و 4 روز بعد وعده 6 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.

174 ـ پسر 5 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 7 می فرماید: الشرّ کامنٌ فی طبیعة کل احدٍ [[129]](#footnote-129) شر در طبیعت هر انسانی نهفته است.

**شرارت در 4 و 11 سالگی اوج می گیرد و عللی دارد:**

1. تشویق شرارت: برخی والدین از شرارت فرزند خود در خردسالی لذت می برند و غیرمستقیم او را به این کار تشویق می کنند. در صورت مشاهده شرارت کودک از همان خردسالی، ناخشنودی خود را به او بفهمانید.

2. الگوهای نامناسب: گاهی والدین یا همسالان کودک شرورند و او از الگوها تأثیر می پذیرد که در این صورت، محیط باید سالم شود.

3. جلب توجه: گاهی برای جلب توجه دیگران شرارت می کند. اگر در برابر شرارت های او حساسیت فراوان نشان می دهید، تا مدتی بی توجهی کنید. اگر چنین عاملی علت رفتار باشد، نشان می دهد که فرزند شما خلاهای عاطفی دارد و نیازمند توجه بیشتر است که باید در غیر زمان شرارت به او توجه کنید.

4. انتقامجویی: گاهی کودک به عللی چون اختلاف والدین یا تنبیه بدنی به وسیله آنان یا احساس طردشدگی، به شرارت دست می زند؛ یعنی براساس اصل « جا به جایی» ( displaycing) ناراحتی و اعتراض خود را از پدر و مادر به صورت شرارت نشان می دهد.

5. فیلم های خشن: زمینه دیدن فیلم های خشن که شرارت را به کودکان می آموزند، از بین ببرید.

175 ـ پسر 6 ساله ام بسیار شیطنت می کند. با او چگونه برخورد کنم؟

شیطنت کودکان تا حدودی طبیعی و مقتضای سن آنان است و شیطنت فراوان در موارد بسیاری به سبب حساسیت والدین است که نیاز کودکان به جلب توجه، آنان را به این عمل وا می دارد؛ پس توصیه می کنم در مقابل شیطنت هایی که خطرساز نیست و ضرر جدی به شما نمی زند، حساسیت چندانی نشان ندهید (ر.ک: پرسش 64)

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 می آورد و اعتماد به نفس او را می گیرد.

**چـنـد توصیـه**

1. زمینه های خطر را با دور کردن وسایل الکتریکی و خطرساز از بین ببرید؛ البته این وسایل را هنگام شیطنت کودک از او دور نکنید؛ زیرا حریص تر می شود: الانسان حریصٌ علی ما مُنعَ [[130]](#footnote-130) انسان بر آنچه منع می شود، حریص تر است.

در صورت احتمال خطر جدی، ابتدا از شیوه « حواس پرت کردن» (ر.ک: پرسش 168) استفاده کنید و اگر مؤثر نبود، به شکل فیزیکی و بدون کلام، وسیله خطرساز را از او بگیرید.

2. هنگام شیطنت، او را تنبیه و تهدید نکنید. داد و فریاد و نهی های پیاپی نیز مؤثر نیست؛ بلکه او را بین دو انتخاب منطقی مخیر سازید تا یکی را برگزیند؛ برای مثال، یا از شیطنت 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 می پروراند، از شیطنت او نیز می کاهد؛ زیرا به فرزند خود حق انتخاب داده اید. توجه داشته باشید که دو طرف انتخاب باید منطقی باشد؛ بنابراین، از او نخواهید که یا از شیطنت دست بردارد یا بخوابد؛ چون او گزینه دوم را برنمی گزیند و به شیطنت خود ادامه خواهد داد.

176 ـ پسر 12 ساله ام بسیار فراموشکار است و وسایل مدرسه اش را در خانه و مدرسه جا می گذارد. آیا راهی برای حل این مشکل وجود دارد؟

**کودکان و نوجوانان، مستعد فراموشی اند و این رفتار آنان عللی دارد:**

1. اختلال در تمرکز: ممکن است فرزند شما دچار بیش فعالی همراه با اختلال در تمرکز باشد (ر.ک: پرسش 23)

2. مشکل روحی ـ روانی: گاهی علت فراموشکاری نوجوان، مشکلات روحی ـ روانی است. مشکلات روحی مربوط به خانه، مدرسه و محله را شناسایی و مرتفع سازید.

3. مشغولیت فکری: گاهی به سبب فعالیت هایی چون اردو، مسابقه، قرار با دوستان و... حواسش پرت است. این مشکل در بزرگسالان نیز فراوان دیده می شود؛ پس مدارا کنید.

**چـنـد توصیـه**

أ. مواردی را که به طور معمول فراموش می کند، بنویسید و در دید او قرار دهید.

ب. به او بیاموزید که پیش از ترک خانه، با خود بگوید: آیا چیزی را فراموش کرده ام؟

ج. به او بیاموزید که قبل از ترک خانه یا مدرسه، بدن خود را از فرق سر تا نوک پا وارسی 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.

هـ. از او بخواهید که تکالیف مدرسه اش را در دفترچه ای بنویسد و اگر دفترچه را هم فراموش می کند، کف دست خود بنویسد.

و. در صورت فراموشی چیزی از روی بی دقتی، اجازه دهید با پیامدهای طبیعی رفتارش مواجه شود؛ برای مثال، اگر بارها وسیله ای از لوازم مدرسه را یادش می رود، آن را برایش نبرید.

ز. اگر به جهت فراموشکاری، چیزی را گم می کند، در یافتن آن کمکش نکنید و او را وادارید تا قسمتی از پول شیء گمشده را از پول توجیبی اش بپردازد.

177 ـ پسر 5 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 3 تا 6 ساله، گم شدن، دزدیده شدن، و تعقیب از سوی انسان یا حیوان است، و کودکان 6 تا 10 ساله، بیشتر درباره مشکلات مدرسه کابوس می بینند.

**علل :**

1. 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 فرزندتان را از بین ببرید.

2. 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 (ر.ک: پرسش 52) 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.

3. 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.

**چـنـد توصیـه**

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 بپرسید 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.

178 ـ فرزند 12 ساله ام کابوس می بیند. علل آن چیست و چگونه می توان آن را از بین برد؟

**علل کابوس نوجوان شما چنین است:**

1. 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.

2. 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.

3. 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 10 طبقه هل می دهد و به پایین می اندازد. در چنین موقعیتی به او اجازه دهید، احساساتش را بیان کند.

4. 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.

5. مجادله هنگام خواب: مجادله های پیش از خواب با نوجوان، او را دچار کابوس می کند.

**چـنـد توصیـه**

أ. باید خواب او منظم باشد و از چرت زدن در طول روز بپرهیزد تا در رختخواب بیدار نماند.

ب. ورزش یا دست کم 10 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 2 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.

هـ. 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.

179 ـ کودک 10 ساله ام به شدت برادر 6 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 6 ساله، جلو این رفتار باید گرفته شود.

**با استفاده از راهکارهای ذیل در اصلاح بدرفتاری او بکوشید:**

1. 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.

2. از بین بردن فشارهای روحی: احتمال این که فرزند 10 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

**چـنـد توصیـه**

أ. اگر شما و همسرتان 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 بپرهیزید.

ج. زمان کتک کاری، او را نصیحت نکنید. برای اصلاح رفتار او، از موقعیت های عاطفی (ر.ک: پرسش 19) و زمان و مکانی مناسب از جهت روحی بهره ببرید.

د. در صورت احتمال خطر و صدمه به فرزند 6 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.

180 ـ دختر 3 ساله ام، دختر خاله دو و نیم ساله اش را کتک می زند. برای از بین بردن این رفتار کمکم کنید.

دعوای خردسالان در سنین بین 2 تا 3 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:**

1. 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 168) و اگر مجبور به دخالت می شوید، به شکل فیزیکی واسطه شوید (ر.ک: پرسش 211)

2. 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.

3. 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.

4. جریمه کودک برای مقابله با این رفتار، تأثیر جدی دارد؛ پس می توانید از ساز و کارهای بازدارنده (ر.ک: پرسش 52) نیز استفاده کنید.

181 ـ 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:**

1. یاد خدا: بهترین راه برای کسب آرامش، یاد خدا است. این فرمان خود او است که می فرماید:

الا بذکرالله تطمئن القلوب [[131]](#footnote-131) دل آرام گیرد ز یاد خدا.

2. تنفس عمیق: اکسیژن را به طور کامل(در حد 4 ثانیه) به فضای شکم برسانید. در حد 2 ثانیه آن را حبس کنید و به آرامی (در حد 4 ثانیه) بیرون دهید. هر قدر تنفس عمیق شما بیشتر باشد، آرامش افزون تری خواهید داشت.

3. ایجاد آرمیدگی: به پشت دراز بکشید. دست ها را روی ران های پا قرار دهید. چشم ها را ببندید. نفس عمیق بکشید. در حد 15 ثانیه آن را حبس کنید و پس از بازدم، 2 بار تنفس عمیق را ( به صورت پیش گفته) تکرار کنید.

4. 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، 2 بار نفس عمیق بکشید.

5. 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 بزنید. 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 بگشایید؛ دنیا را زیباتر خواهید دید و احساس آرامش می کنید.

182 ـ پسر 2 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 3 سالگی از بین می رود؛ بنابراین، نگران نباشید و اگر پس از 3 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 :**

1. 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.

2. 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.

3. 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.

**چـنـد توصیـه**

أ. 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.

183 ـ دختر 2 ساله ام بسیار لجباز شده است. لطفاً راهنمایی ام کنید.

لجبازی کودکان از یکسالگی آغاز می شود و در 2 سالگی به اوج می رسد. در 6 تا 9 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:**

1. تثبیت استقلال: فرزند شما در سنی است که می خواهد استقلال خود را تثبیت کند. با استفاده از راهکارهای ایجاد استقلال (ر.ک: پرسش 116 و 117)، این نیاز او را برطرف سازید تا مجبور نشود آن را از طریق لجبازی تثبیت کند.

2. 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.

3. 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.

**چـنـد توصیـه**

أ. 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.

184 ـ فرزند 5 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:**

1. نخستین حرف کلمه را با سرعت تکرار می کند؛

2. مصوت های «آ» و « او» و «ای» را به طور غیرطبیعی می کشد؛

3. در صورت خود، پیچ و تاب ایجاد می کند و سرش را تکان می دهد؛

4. چشمک می زند و بازوهایش را حرکت می دهد؛

5. فک او لرزش دارد و تنفسش نامنظم است.

185 ـ 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 3 تا 5 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 45 میلیون نفر به این مشکل دچارند و بین پسران، 3 برابر بیشتر از دختران شایع است که مشکل 80 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 (ر.ک: پرسش 186 و 187)

186 ـ کودک 6 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:

1. 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.

2. ترس: وقتی کودک شما می ترسد، تارهای صوتی اش سفت و تنفس سخت می شود؛ در نتیجه لکنت او بیشتر خواهد شد.

3. حساسیت بیش از حد: حساسیت بیش از حد و تذکر فراوان برای اصلاح گفتار کودک، مشکل او را بیشتر می کند.

4. 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.

**چـنـد توصیـه**

أ. 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...گربه را دیدم، بگویید: بله، تو گربه را دیدی.

هـ. 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 5 دقیقه را در روز برای صحبت آرام با او اختصاص دهید.

187 ـ پسر 12 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:

1. 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.

2. فشارهای روحی ـ روانی: فشارهای روحی ناشی از سرزنش، مقایسه، تبعیض و اختلافات خانوادگی را از بین ببرید.

3. 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.

4. فیلم های پرهیجان: زمینه مشاهده فیلم های پر هیجان عاطفی و ترسناک را از بین ببرید.

**چـنـد توصیـه**

أ. اگر فعالیت هایش را با دست چپ انجام می دهد، او را به انجام امور با دست راست واندارید.

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 (ر.ک: پرسش 181) 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.

188 ـ من نمی دانم که فرزند 4 ساله ام لوس شده است یا نه. آیا کودک لوس، نشانه های ویژه ای دارد؟

**کودک لوس، چنین نشانه هایی دارد:**

1. 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.

2. 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.

3. 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 6 سال) از روش حواس پرت کردن (ر.ک: پرسش 168)استفاده کنید و برای سنین بالاتر استدلال بیاورید و اگر نپذیرفت، از اصل خاموشی (ر.ک: پرسش 157) استفاده کنید.

4. 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.

189 ـ 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 2 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 76)

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.

190 ـ من و همسرم در حد معقول به فرزندمان توجه می کنیم تا لوس نشود؛ ولی پدر و مادربزرگ 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 مادربزرگ 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 مادربزرگ می روید یا آنان به منزل شما می آیند، خودتان محدودیت ها را کم کنید و به فرزندتان 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 مادربزرگ زیاد و طولانی است( با هم یا در نزدیکی هم زندگی می کنید)، محدودیت هایی را که برای فرزندتان در نظر گرفته اید، با نرمی و مهربانی به پدر و مادربزرگ گوشزد کنید. احساسات خود را با احترام به آنان منتقل کنید و بگویید که با توجه و محبت بیش از حد آنان به او، فرزندتان 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 فرزندتان برخورد نخواهید کرد.

191 ـ از ترس بدآموزی های همسالان، پسر 9 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:

1. وابستگی شدید به والدین؛ 2. کمرویی و گریز از فعالیت های اجتماعی؛ 3. عدم ارضای نیاز عاطفی تعلق به گروه؛ 4. عدم تحمل برخوردهای بد دیگران در آینده.

**راه پیشگیری از بدآموزی های همسالان، قطع ارتباط مطلق با آنان نیست؛ بلکه باید از راهکارهای ذیل استفاده کنید:**

أ. زمینه ارتباط با دوستان خوب را برایش فراهم سازید (ر.ک: پرسش 3)

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. (ر.ک: پرسش 30 تا 37)

192 ـ 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:**

1. 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.

2. محرومیت از فعالیت های گروهی: محرومیت از مدرسه، به معنای محرومیت از فعالیت های گروهی، مانند روزنامه دیواری، نمایشنامه، بحث گروهی، تزیین مدرسه، تحقیق جمعی و... است که خلاهایی را در پی خواهد داشت.

3. 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 (ر.ک: پرسش 30)

193 ـ در مرکز پیش دبستانی فرزند 6 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 (ر.ک: پرسش 30) و تقویت اعتماد به نفس (ر.ک: پرسش 51) کودک است؛ در عین حال، باید به محیط رشد فرزندمان نیز توجه کنیم؛ زیرا تأثیر محیط و همسالان بر کودک انکار ناپذیر است.

توصیه می کنم 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.

194 ـ پسر 12 ساله ام به منزل یکی از نزدیکان می رود که از ماهواره به شکل نادرست استفاده می کنند. آیا این گونه ارتباط ها روی فرزندم اثر نامطلوب خواهد داشت؟

بدون تردید، محیط بر روح و روان انسان اثر می گذارد.

امام علی 7 فرمود: اذا خبثَ الزمانُ کسدت الفضائل [[132]](#footnote-132) آن گاه که زمان [ = محیط] پلید شود، فضیلت ها 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 تحریک های جنسی، توهین به ارزش های دینی( پیامبراکرم6)، ارزش های شیعی( امام حسین و امام مهدی 8)، تفسیرهای انحرافی از قرآن و... است.

نشانه این تأثیرهای منفی، شبهه هایی است که برای نوجوانان ایجاد می شود و در قالب پرسش های فراوان خود را نشان می دهد.

تأثیر محیط، به ویژه بر ابتدای نوجوانی(12 تا 14) به سبب بروز غریزه جنسی و زمینه شکل گیری شخصیت، افزون تر است.

**چـنـد توصیـه**

1. زمینه حضور فرزندتان را در چنین محیطی به طور غیرمستقیم از بین ببرید. برای این هدف از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

أ. ارتباط او را با خانواده های خوب، بیشتر کنید (اگر فرزندتان به امور منفی گرایش دارد، طبیعی است که ارتباط با خانواده های مذهبی را برنمی تابد؛ بنابراین، بهتر است ابتدا، ارتباط او را با خانواده های سالم ـ گرچه چندان مذهبی نباشند ـ برقرار کنید و بعد به تدریج او را با خانواده های مذهبی آشنا سازید.

ب. امکانات جذاب و حلال( رایانه، الکترونیک، گرافیک، لوح های فشرده صوتی ـ تصویری مناسب، رمان های جذاب ارزشی، امکانات ورزشی و...) را در منزل برایش فراهم کنید.

2. در صورت مقاومت و اصرار بر حضور در آن محیط نامناسب، شما نیز با او همراه باشید تا بتوانید به طور نامحسوس کنترلش کنید.

3. در موقعیت های عاطفی (ر.ک: پرسش 19) و به طور غیرمستقیم درباره اثر نامطلوب محیط نامناسب و دوست ناسالم (ر.ک: پرسش 162 و 163) 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.

195 ـ 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:**

1. اگر با همسر محترمتان اختلافی دارید، به آن پایان دهید. یکی از علل ترس از مدرسه ( فوبیا) (ر.ک: پرسش 43) اختلاف والدین است. او می ترسد اگر والدین را تنها بگذارد و به مدرسه برود، با هم درگیر شوند.

2. 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 (ر.ک: پرسش 102 تا 104)

3. کم‌کم 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.

4. از حدود 10 روز مانده به آغاز سال تحصیلی، خواب او را تنظیم کنید، بدین شکل که صبح ها زودتر بیدارش کنید تا کم‌کم خود را با زودتر بیدار شدن وفق دهد. نیازی نیست این کار از ماه ها پیش انجام شود.

5. 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.

6. 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 (ر.ک: پرسش 102)

**چـنـد توصیـه**

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 43)

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.

196 ـ فرزندم پس از 10 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 10 روز حضور در آن، عللی دارد که باید آن ها را بشناسید و مرتفع سازید:**

1. 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.

2. 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 95)

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. تنهایی و نداشتن دوست: ممکن است تاکنون( پس از 10 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 159)

8. 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.

197 ـ چندی پیش وقتی در اتاق را باز کردم، دختر 5 ساله ام را با پسرخاله 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 6 سال جنبه اخلاقی ندارد و از روی کنجکاوی و برای کشف است(ر.ک: پرسش 79). 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 فرزندتان 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.

198 ـ 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 (ر.ک: پرسش 79)؛ 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 (ر.ک: پرسش 168) 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.

199 ـ پسر 5 ساله ام درباره اعضای خصوصی بدن دیگران کنجکاو است و این مسأله مرا نگران کرده. آیا این نگرانی بجا است؟

کودکان از حدود 3 ـ 4 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 (ر.ک: پرسش 79)

200 ـ پسر 6 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 غریزه جنسی بروز می یابد، دچار انحراف جنسی (ر.ک: پرسش 202) شود.

**علل رفتار فرزند شما ممکن است چنین باشد:**

1. 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.

2. مردنمایی: پسران روحیه مرد نمایی دارند و دوست دارند از مردها تقلید کنند. احتمال این که با صحنه ای از خلوت شما و همسرتان مواجه شده یا تصویر و فیلمی جنسی را دیده است، وجود دارد. اگر چنین احتمالی می دهید، مراقب روابط جنسی خود با همسرتان (ر.ک: پرسش 54 و 201) و تصاویر و فیلم هایی که مشاهده می کند باشید.

**چـنـد توصیـه**

أ. 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( دمر) 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.

201 ـ 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 الاهی در این باره هشدار داده اند.

رسول خدا 6 فرمود: و الذی نفسی بیده لو انّ رجلاً غشی إمراته و فی البیت صبیٌ مستیقظٌ یراهما و یسمع کلامهما و نفسهما ما افلح ابداً ان کان غلاماً کان زانیاً او جاریةً کانت زانیةً. [[133]](#footnote-133)

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 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. [[134]](#footnote-134)

نزدیک به این مضمون، از امام صادق 7 رسیده است که فرمود: لا یجامع الرجل امرأته و لا جاریته و فی البیت صبیٌ فذلک مما یورثٌ الزنا [[135]](#footnote-135) مرد با همسر خود، نزدیکی نکند؛ در حالی که در خانه کودکی هست؛ زیرا سبب زنا می شود.

این فرمان، از دیگر اولیای الاهی نیز رسیده است (ر.ک: پرسش 54)

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 27 ساله ای که به سبب انحرافات جنسی به 2 بار اعدام و 3 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 کودکانتان بیاموزید 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، 58) یا شما را در حال آمیزش ببینند و سبب بلوغ زودرس آنان شود.

202 ـ 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:

1. 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.

2. 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 7 فرمود: مباشرة المرأه ابنتها اذا بلغت ستّ سنین شعبةٌ من الزنی [[136]](#footnote-136) مادری که آلت تناسلی دختر 6 ساله خود را لمس کند، نوعی زنا را مرتکب شده است.

3. 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 الاهی بوده است و بر آن تأکید داشته اند (رک: ج1، ص 138 و 139) [[137]](#footnote-137) ؛ اما بوسیده شدن دختر از سوی نامحرم از 6 سالگی به بعد و پسر از 7 سالگی به بعد پسندیده نیست.

رسول اکرم 6 فرمود: إذا بلغت الجاریةُ ستّ سنین فلا یقبلها الغلام و الغلام لا تقبله المرأه اذا جاوز سبع سنین [[138]](#footnote-138)

هنگامی که دختر به 6 سالگی رسید، پسر، او را نبوسد و وقتی پسر به 7 سالگی رسید، زن او را نبوسد.

نزدیک به همین مضمون از امام صادق 7 نیز نقل شده است: إذا بلغت الجاریة ست سنین فلا ینبعی لک ان تقبلها [[139]](#footnote-139) وقتی دختر به 6 سالگی رسید، سزاوار نیست او را ببوسی.

امام علی 7 افزون بر بوسیدن، به مسأله در آغوش گرفتن نیز اشاره می فرماید:

إذا اتت علی الجاریه ست سنین لم یجز ان یقبلها رجلٌ لیست هی بمحرم له و لا یضمها الیه [[140]](#footnote-140) هنگامی که دختر 6 ساله شد، جایز نیست مرد نامحرم او را ببوسد و وی را در آغوش بگیرد.

4. 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 6 فرمود:

الصبی و الصبی و الصبی و الصبیة و الصبیة و الصبیة یفرق بینهم فی المضاجع لعشر سنین [[141]](#footnote-141)بستر کودکان را از 10 سالگی جدا کنید. در روایات دیگری 6 سالگی ذکر شده است. [[142]](#footnote-142)

5. رفتارهای عشقی ـ جنسی در حضور کودک: با توجه به این که پسران، روحیه مردنمایی، و دختران، روحیه زن نمایی دارند، با دیدن رفتارهای عشقی ـ 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.

203 ـ پسر 7 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:

1. به مشکل جسمی او بی توجهی کنید و به آن اهمیت ندهید.

2. هرگز احساس گناه، اظهار تأسف و ترحم نکنید.

3. غمگینی و شرمندگی شما از این مسأله، فشار روحی او را بیشتر می کند.

4. مراقبت بیش از حد شما از او، به وی پیام می دهد که مشکلش جدی و مهم است.

5. 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:**

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. ارتباط او را با همسالان دارای نقص عضو بیشتر کنید تا بداند افرادی با وضعی بدتر از او هستند و زندگی می کنند.

5. او را از صمیم قلب دوست داشته باشید. عشق و محبت شما خلاهای عاطفی او را پر می کند.

**چـنـد توصیـه**

أ. دست سه انگشتی او را با دستکش و... نپوشانید و به او پیشنهاد نکنید که دستش را از دید دیگران پنهان کند.

ب. رفتارتان 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 بپرهیزید و القابی را که حاکی از نقص عضو او باشد، هرگز به کار نبرید.

204 ـ فرزند 6 ساله ام نابینا است و من نمی دانم چگونه باید با او رفتار کنم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

پیش از هرچیز، 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:**

1. با او برخورد طبیعی داشته باشید.

2. در مراقبت از او زیاده روی نکنید.

3. او را از صمیم قلب دوست داشته باشید؛ در تقویت اعتماد به نفسش بسیار مؤثر است.

4. برای ایجاد روحیه خودباوری، الگوهایی از نابینایان موفق را به او ارائه کنید.

5. با او و دیگر کودکان خود برخورد یکسان داشته باشید و او را تافته جدا بافته ندانید.

6. از ترحم به او جداً بپرهیزید.

7. 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.

8. 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.

9. به او( گرچه محدود ) مسئولیت بدهید تا مسئولیت پذیری را بیاموزد و احساس بزرگی کند.

205 ـ فرزند 5 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:**

1. 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.

2. ترتیب برنامه ای شبانگاهی( 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 شبانگاهی بپرهیزید. شما می توانید در مدت حدود 15 دقیقه برنامه را اجرا کنید. برای پرهیز از طولانی شدن یا تکرار برنامه، ساعتی شماته دار( جیرجیرکی) را برای 15 دقیقه کوک کنید و به فرزندتان بگویید که با بلند شدن صدای ساعت، برنامه شبانگاهی 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(ر.ک: پرسش 206) و حضور در اتاق شما (ر.ک: پرسش 207)، 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 15 الی 20 دقیقه، به اتاق او بروید و دوباره با قاطعیت و لحنی محکم از او بخواهید که بخوابد و اتاقش را ترک کنید.

206 ـ وقتی دختر 5 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:**

1. بی برنامگی 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 مادربزرگ 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 (ر.ک: پرسش 156)

2. 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.

3. خلا عاطفی: اگر با فرزند خود به اندازه کافی بازی نکرده و او را در حد نیاز در آغوش نگرفته باشید، خوابش نمی برد.

4. 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.

**چـنـد توصیـه**

أ. زمان خواب شب کودک را تعیین کنید؛ البته گاهی( بازگشت پدر از مسافرت، آمدن دایی به منزل و...) انعطاف داشته باشید (ملاک، تاریک 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 15 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 شبانگاهی را اجرا کنید (ر.ک: پرسش 205)

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 5 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 2 عدد کارت بدهید و بگویید هرگاه از بستر خود خارج شد، باید یکی از کارت ها را به شما بدهد و اگر از 2 بار بیشتر شد، شب بعد، کارتی به او نخواهید داد.

ط. وقتی پس از اجرای برنامه شبانگاهی 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.

207 ـ دختر 6 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:**

1. زمینه مشاهده فیلم های ترسناک یا عاطفی را از بین ببرید.

2. از گفتن قصه های ترسناک( جنگ و جدال حیوانات، پریان و...) بپرهیزید.

3. پرده های اتاق او را بکشید تا سایه درختان و امثال آن بر روی دیوار اتاقش نیفتد.

4. 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.

5. 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.

6. یک تا 2 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.

**چـنـد توصیـه**

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 مستقلی 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.

208 ـ فرزند 7 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:**

1. 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 94)که به اواخر شب کشیده نشود و خواب او را به تأخیر نیندازد.

ب. برنامه شبانگاهی: برنامه شبانگاهی جذاب (ر.ک: پرسش 205) 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 بپردازند.

2. 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.

3. 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 196) که ممکن است مربوط به معلم یا همسالان یا فضای مدرسه باشد، این مشکل را حل کنید.

4. 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.

209 ـ فرزند 8 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:**

1. کنار بستر او قرار گیرید و از نزدیک بیدارش کنید.

2. با نرمی و محبت با او سخن بگویید و از واژگان عاطفی( پسرم، دخترم، عزیزم، جانم و..) استفاده کنید.

3. او را به تدریج از چرخه خواب خارج سازید. برای این کار، 15 دقیقه پیش از زمانی که می خواهید از خواب برخیزد، دست به کار شوید و او را 3 بار با فاصله های 5 دقیقه بیدار کنید.

4. برخی کودکان برای بیدار شدن به تحریک فیزیکی نیاز دارند؛ بنابراین، او را به آرامی ماساژ دهید.

**چـنـد توصیـه**

أ. کودک خود را هنگام دیدن رؤیا از خواب بیدار نکنید. نشانه این حالت، حرکت چشم ها( رِم) است. انسان ها به طور متوسط 5 تا 10 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.

210 ـ 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 2 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.

**چـنـد توصیـه**

1. به بهانه گیری های او توجه چندانی نشان ندهید و از روش نادیده گرفتن سنجیده استفاده کنید (ر.ک: پرسش 157 و 158) تا اگر برای جلب توجه است، از بین برود.

2. از آموزش کودك 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 19) واگذارید و برای خردسالان از روش قصه گویی استفاده کنید.

3. برای توقف غر زدن فرزندتان 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.

4. او را در آغوش بگیرید و بچلانید و بگویید می خواهم بداخلاقی را از تنت بیرون کنم.

5. به او 5 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.

6. از 7 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 7 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.

211 ـ 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:

1. فرصت کافی: عامل اصلی درگیری ها، کمبود وقت است؛ پس، از راهکارهای ذیل استفاده کنید تا فرصت کافی داشته باشید:

أ. سی تا 45 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 15 تا 30 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 208 تا 210) [[143]](#footnote-143)

د. از فرزندان خود بخواهید تا کارهای صبح( آماده کردن کیف، لباس، جوراب، واکس کفش و...) را شب قبل انجام دهند.

2. تعیین مسؤولیت ها: مسؤولیت های فرزندان را مشخص کنید. بهتر است مسؤولیت هریک با قلم درشت تر نوشته شود و در معرض دید آنان قرار گیرد.

3. 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.

4. 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.

212 ـ فرزند 5 ساله ام صبحانه نمی خورد. از چه راهکارهایی می توانم او را به صبحانه خوردن وا دارم؟

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 توجه کنید:**

1. 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).

2. 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.

3. وسایل مخصوص کودک( فنجان، بشقاب، قاشق و چنگال)، رغبت بیشتری را در او ایجاد می کند.

4. مشارکت کودک در تنظیم برنامه هفتگی صبحانه، و خرید مواد مربوط به آن، سبب علاقه مندی او به صرف صبحانه خواهد شد.

5. 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.

**چـنـد توصیـه**

أ. در صبحانه تنوع ایجاد کنید تا از یکنواختی درآید.

ب. اگر مایلید فرزندتان 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 30 دقیقه کوک کنید و از او بخواهید که تا زمان زنگ ساعت، صبحانه اش را تمام کند و روز بعد 30 دقیقه را به 28 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.

213 ـ فرزند 4 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:

1. 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.

2. 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.

3. توجه بیشتر در حالت عادی: احتمال این که دعواها و کتک کاری های او برای جلب توجه باشد، وجود دارد؛ بنابراین، زمان عادی و غیر این رفتار، توجه بیشتری به او داشته باشید تا نیازش برآورده شود.

4. 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 (ر.ک: پرسش 168)

5. 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 10 تا 15 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 برمی گزیند.

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.

214 ـ دختر 13 ساله ام به رغم علاقه و محبت خواهر 15 ساله اش، به او بی توجهی می کند و وی را دوست ندارد. برای ایجاد رابطه صمیمانه بین آن ها چه کنیم؟

1. با توجه به این که دختر 13 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.

2. برای ایجاد ارتباط صمیمانه بین آن ها، مستقیم عمل نکنید؛ زیرا برای اثبات استقلال خود، عکس خواسته شما عمل خواهد کرد.

3. 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.

215 ـ دو پسر 11 و 9 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 دعواها 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:**

1. خودتان با همسرتان درگیر نشوید. شما برای فرزندانتان الگو هستید و آنان به طور قطع از الگوها اثر می پذیرند.

2. از درگیری و ناسازگاری با فرزندانتان بپرهیزید. این رفتار، در حقیقت، آموزش غیرمستقیم ناسازگاری است.

3. هرگز بین آنان چه در امور مادی و چه در امور معنوی تبعیض قائل نشوید.

4. آنان را با یک دیگر مقایسه نکنید و ویژگی یکی را به رخ دیگری نکشید.

5. هرگز یکی را در حضور دیگری توبیخ نکنید.

6. 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.

216 ـ فرزند 3 ساله ام برادر 12 ساله اش را می آزارد. او را چگونه از این کار بازدارم؟

**آزار فرزندان بزرگ تر به وسیله خردسالان عللی دارد که باید شناسایی و مرتفع شود:**

1. 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 رفتارش نخندید و ناخشنودی خود را در چهره به او نشان دهید.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

**چـنـد توصیـه**

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.

217 ـ فرزند 18 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 6 ماه ادامه یافت، به متخصص مراجعه کنید.

**رعایت چند نکته**

1. 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.

2. او را با جمله هایی چون « خجالت بکش»و... هنگامی که به شما می چسبد، نیازارید.

3. 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 پدربزرگ یا مادربزرگ، 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، 5 قدم از او دور شوید. اگر ترسید، 3 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.

218 ـ وقتی صبح ها برای کار از منزل خارج می شوم، فرزند 2 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:**

1. 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.

2. 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.

3. 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.

**چـنـد توصیـه**

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.

219 ـ فرزند 8 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 5 تا 12 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 (رِم) 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 نگه داشته، بنشانید و حوله خیسی 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.

220 ـ از چه زمانى مى‏توانیم فرزندمان را به آموختن علم علاقه‏مند كنیم؟

ایجاد علاقه به علم در فرزندان، به زمان انعقاد نطفه باز مى‏گردد.

براساس روایات دینى ما، اگر نطفه فرزند، شب پنجشنبه یا عصر جمعه منعقد شود، به آموختن علم علاقه‏مند و دانشمند خواهد شد.

رسول گرامى اسلام 6 خطاب به حضرت على 7 فرمود:

یا على ان جامعت اهلك لیلة الخمیس فقضى بینكما ولد فانه یكون... عالما من العلما... و ان جامعتها یوم الجمعة بعد العصر فقضى بینكما ولد فانه یكون معروفا مشهورا عالما.... [[144]](#footnote-144)

اى على! اگر از تو و همسرت، شب پنجشنبه نطفه‏اى منعقد شود، دانشمندى از دانشمندان، و اگر عصر جمعه فرزندى میان شما پدید آید، مشهور و اندیشه‏ور خواهد شد.

از علل علاقه‏مندى فرزند به كتابخوانى، این است كه مادر باردار، در دوران جنینى براى فرزندش كتاب بخواند. این مسأله پس از چهار ماهگى كه دستگاه شنوایى جنین شكل مى‏گیرد و به ویژه در سه ماه آخر باردارى، اهمیت ویژه‏اى مى‏یابد.

221 ـ آیا در دوران جنینى هم مى‏توان به فرزند آموزش داد؟

آموزش به فرزند را مى‏توان از دوران جنینى (به ویژه پس از 4 ماهگى) آغاز كرد؛ زیرا در این دوران، صداها را مى‏شنود و در مقابل آن‏ها واكنش نشان مى‏دهد؛ پس خوب است مادر باردار، با جنین خود سخن بگوید و برایش شعرهاى زیبا و با محتواى خوب و به ویژه قرآن بخواند؛ همان گونه كه حضرت فاطمه زهرا 3 با جنین در رحم خود سخن مى‏گفت.

این رفتار مادر، افزون بر شنیدن جنین، بر ضمیر ناخودآگاه او نیز اثر مى‏گذارد و پس از سال‏ها، با این سخنان و شعرها و آیات شریف قرآن، احساس انس و آشنایى خواهد كرد.

222 ـ پس از تولد فرزند، از چه زمانى مى‏توانیم آموزش او را آغاز كنیم؟

آموزش فرزند، بى‏درنگ پس از تولد آغاز مى‏شود؛ زیرا نوزاد، برخلاف تصور پیشینیان، هوشیار و تأثیرپذیر است و زمینه یادگیرى در او وجود دارد؛ به همین جهت، 12 ساعت پس از تولد، به صداى انسان واكنش نشان مى‏دهد.

او در پایان هفته اول، نشانه‏هایى از مادر را به خاطر مى‏سپارد و از حدود هفته سوم، به چهره وى در حالى كه از نزدیك مشغول شیر دادن و حرف زدن با كودك است، چشم مى‏دوزد. او حدود 6 هفتگى، در واكنش به صداى گفت و گوى والدین، نجوا (غان و غون) مى‏كند و لبخند مى‏زند. در 3 ماهگى، سرش را به طور ارادى، براى خیره شدن دقیق به اطراف، به این سو و آن سو مى‏چرخاند و به تدریج اگر چیزى برایش خوشایند نباشد، چشم‏هایش را مى‏بندد یا سرش را بر مى‏گرداند و با آغاز غذاهاى كمكى، طعم غذاها را تشخیص مى‏دهد؛ خوردنى‏هاى خوش طعم را مى‏خورد و در برابر خوراكى‏هاى با طعم نامناسب و داروها مقاومت مى‏كند.

آموزش از لحظه تولد آغاز مى‏شود؛ البته به صورت غیر مستقیم و القا بر ضمیر ناخودآگاه كودك (ر.ک: پرسش 222)

223 ـ با توجه به عدم درك نوزاد، آموزش در دوران نوزادى چگونه صورت مى‏گیرد؟

آموزش در دوران نوزاى به صورت غیر مستقیم و با القا بر ضمیر ناخودآگاه (ذهن ناهوشیار) فرزند صورت مى‏گیرد كه در آینده، با انتقال از ضمیر ناخودآگاه (ذهن ناهوشیار) به ضمیر خودآگاه (ذهن هوشیار)، خود را نشان مى‏دهد.

گفتن اذان در گوش راست و اقامه در گوش چپ نوزاد پس از تولد كه از مستحبات اسلامى است، در حقیقت، آموزش توحید، نبوت و امامت به همین شكل است.

انتقال آموزه‏ها از ضمیر ناخودآگاه به ضمیر خودآگاه در بزرگسالى، در موارد متعددى مشاهده شده است: دخترى 17 ساله كه سوره‏هاى متعددى از قرآن كریم را از حفظ مى‏خواند؛ در حالى كه آن‏ها را حفظ نكرده (مادرش در دوران نوزادى، این سوره‏هاى مباركه را فراوان تلاوت مى‏كرده است).

پسر نوجوانى كه دعاهایى چون ندبه و كمیل را از حفظ مى‏خواند؛ در حالى كه وقتى را براى حفظ آن‏ها صرف نكرده (پدرش او را در دوران نوزداى به محافل دعا مى‏برده است).

مرحوم سید رضى (در سنین جوانى) هنگام حضور در درس فقه استاد، احساس مى‏كرد مطالب را پیش‏تر شنیده است (پدرش كنار گهواره او به شاگردان خود، همان مطالب فقهى را مى‏آموخته است).

مرد فنلاندى كه از 4 سالگى به آمریكا رفت و زبان مادرى خود را كاملا رها كرد، هنگام مرگ در 78 سالگى به زبان فنلاندى هذیان مى‏گفت.

با توجه به اهمیت مطلب، به والدین عزیز توصیه مى‏شود كه از همان اوایل تولد فرزند، با او با واژگان زیبا سخن بگویند؛ از كاربرد الفاظ زشت بپرهیزند؛ برایش قرآن و اشعار زیبا بخوانند؛ در مكان‏هایى كه دیگران سخن ناشایست مى‏گویند، حضور نیابند، و در گفت و گو با هم از واژگان ناپسند استفاده نكنند.

224 ـ از چه زمانى مى‏توان آموزش‏هاى مستقیم به فرزند را آغاز كرد؟

با آغاز تكلم و شناخت واژگان (در 18 ماهگى 30 تا 50 كلمه و در 3 سالگى حدود هزار كلمه)، والدین مى‏توانند آموزش‏هاى مستقیم را آغاز كنند. آموزش آداب (سلام كردن، مؤدبانه سخن گفتن، احترام گذاشتن، خداحافظى كردن، درست نشستن، درست غذا خوردن، رعایت نظافت كه شامل شستن دست‏ها پیش و پس از غذا، مسواك كردن، شستن دست‏ها پیش از خواب مى‏شود)، نخستین آموزش‏هاى این سنین است.

امام على 7 فرمود:

حرض بنیك على الاداب فى الصغر كى ما تقر بهم عیناك فى الكبر [[145]](#footnote-145)

پسرانت را در كودكى به [آموختن] آداب تشویق كن تا در بزرگسالى‏شان چشمان تو به آنان روشن شود.

با توجه به ایجاد حس مذهبى در كودكان، حدود 3 ـ 2 سالگى، همین سن، بهترین زمان براى آموزش ارزش‏هاى دینى است.

امام باقر 7 توصیه مى‏فرماید كه در 3 سالگى، لا اله الا الله را به فرزندان خود بیاموزید. [[146]](#footnote-146)

آموزش دوست داشتن خدا، محبت پیامبر گرامى و اهل‏بیت : و صلوات بر آنان، آغاز كار با نام خدا، شكر خداوند و سپاسگزارى از نعمت‏هاى او، آموزش‏هاى مناسب این سن هستند.

دلیل تأكید بر این گونه آموزش‏ها در این سن، ذهن و دل پاك كودك و فطرت خداجویى او است.

امام على 7 خطاب به فرزندش امام حسن 7 نوشت:

فبادرتك بالادب قبل ان یقسو قلبك و یشتغل لبك... و اجمعت علیه من ادبك... و انت مقبل العمر... ذونیة سلیمة و نفس صافیة.... [[147]](#footnote-147)

[فرزندم!] من پیش از آن كه دلت سخت و ذهنت مشغول شود، به ادب آموزى‏ات پرداختم.... من بر تربیت تو همت گماشتم؛ در حالى كه كودك بودى و نیتى سالم و نفسى پاك داشتى.

براساس فرمایش رسول گرامى6، آنچه كودك در این سنین مى‏آموزد، مانند نقش كندن بر سنگ است كه به سختى از بین مى‏رود (مثل الذى یتعلم فى صغره كالنقش فى الحجر). [[148]](#footnote-148)

225 ـ تا چه حد مى‏توانم فرزند 4 ساله‏ام را تحت آموزش‏هاى رسمى قرار دهم؟

سنین زیر 7 سال، سنین آموزش‏هاى رسمى و كلاسیك نیست. آموزش‏هاى زیر 7 سال باید غیر رسمى (در قالب بازى، شعر، سرود، قصه، بازى با كلمات) و قطره‏اى باشد.

امام على 7 مى‏فرماید: ولدك ریحانتك سبعا. [[149]](#footnote-149) فرزند تو تا 7 سال دسته گل است [مساوى لطیف است و نباید تحت فشار قرار گیرد].

7 سال اول زندگى فرزند، دوران بازى و شادابى او است؛ به همین جهت، رسول خدا 6 دستور مى‏دهد كه فرزندت را تا 7 سال رها كن بازى كند (دع ابنك یلعب سبع سنین)، [[150]](#footnote-150) و امام صادق 7 نیز بر این امر تأكید مى فرماید (الغلام یلعب سبع سنین) [[151]](#footnote-151) پس باید فرزندان خود را تا 7 سالگى از آموزش‏هاى رسمى و كلاسیك رها سازیم تا به شادابى آنان لطمه‏اى نخورد.

امام صادق 7 مى‏فرماید: امهل صبیك حتى یأتى له ست سنین. [[152]](#footnote-152) فرزندت را رها كن تا 6 سالگى‏اش پایان پذیرد.

آموزش‏هاى غیر رسمى و قطره‏اى، براى زیر 7 سال مطلوب است و مانع شادابى فرزند نمى‏شود. دلیل دستور امام باقر و صادق 8 بر تدریجى بودن آموزش در 7 سال اول زندگى كودك، همین امر مهم است كه فرمودند:

در 3 سالگى لا اله الا الله، در 4 سالگى صلى الله على محمد و آله، در 5 سالگى آموزش قبله و سجده و در 7 سالگى نماز را به او بیاموزید.[[153]](#footnote-153)

226 ـ دوست دارم فرزند خردسالم تا قبل از پایان خردسالى، حافظ قرآن شود: چه راهكارى را پیشنهاد مى‏كنید؟

سنین خردسالى (زیر 7 سال) سنین آموزش‏هاى سخت و فشرده نیست. شما مى‏توانید این كار را با ورود فرزندتان به دوره آموزش‏پذیرى (7 سال دوم زندگى) آغاز كنید.

امام صادق 7 فرمود:

الغلام یلعب سبع سنین و یتعلم الكتاب سبع سنین. [[154]](#footnote-154) كودك 7 سال بازى مى‏كند و 7 سال قرآن مى‏آموزد.

حتى توصیه مى‏شود در سن آموزش‏پذیرى نیز مراقب فشارهاى آموزش و حفظ قرآن باشید. مایل نیستیم فرزند شما خداى نخواسته از قرآن زده شود.

اگر اصرار دارید حفظ قرآن فرزندتان را پیش از دوره‏ى آموزشگاهى (زیر 7 سال) آغاز كنید، حتما پس از 4 سالگى باشد تا هم، سطح شناختى مناسب در او ایجاد شود و هم انگیزه پیدا كند. این زمان، به تعبیر دكتر ژان پیاژه (1980 ـ 1896)، مرحله پیش عملیاتى است و فرزند شما را براى مراحل بعد (عملیات عینى و صورى) آماده مى‏كند. تأكید مى‏كنم كه براى حفظ قرآن در دوران خردسالى، هیچ گونه فشارى نباشد. نشاط فرزند، فضاى مناسب براى حفظ، علاقه‏مندى فرزند و حفظ در دراز مدت، مانع از آثار سوء احتمالى مى‏شود.

امام على 7 مى‏فرماید: قلیل مدوم علیه خیر من كثیر مملول منه. [[155]](#footnote-155) كم با دوام، بهتر از زیاد خسته كننده است.

227 ـ فرزندم كلاس اول دبستان است. مى‏خواهم كنار درس مدرسه، ارزش‏هاى دینى را نیز به او بیاموزم. چه مطالبى مناسب است؟

شما فرزندتان را در دوران خردسالى، با دوست داشتن خدا و محبت پیامبر گرامى و اهل‏بیت حضرت آشنا ساختید. اكنون لازم است او را با باورهاى اسلامى به ویژه توحید نیز آشنا سازید.

پیامبر خدا 6 فرمود: من ربى صغیرا حتى یقول: لا اله الا الله لم یحاسبه الله. [[156]](#footnote-156) كسى كه خردسالى را تربیت كند تا بگوید لا اله الا الله، خداوند از او حساب نمى‏كشد.

آشنایى فرزند با واجبات دینى به ویژه نماز و روزه در این سن مناسب است. این سفارش امام على 7 است:

اذا عقل الغلام و قرأ شیئا من القرآن، علم الصلاة. [[157]](#footnote-157)هرگاه پسر به سن درك رسید و قسمتى از قرآن را خواند، باید به او نماز آموخته شود.

آموزش قرآن با توجه به ورود او به دوره آموزش‏پذیرى توصیه شده است.

پیامبر اكرم 6 مى‏فرماید: ما من رجل علم ولده القرآن الا توج ابواه یوم القیامة بتاج الملك و كسى حلتین لم یر الناس مثلهما. [[158]](#footnote-158)

هیچ كس نیست كه به فرزندش قرآن بیاموزد، مگر آن كه روز قیامت، بر سر پدر و مادرش تاج پادشاهى گذاشته، و دو لباس بر آن‏ها پوشانده مى‏شود كه مردم، همانند آن را ندیده‏اند.

آموزش احادیث امامان : فرزند را از انحراف و گرایش به افكار نادرست غیر دینى باز مى‏دارد؛ به ویژه امروزه كه «به رنگ آمده دشمن، اگر به جنگ نبرد».

امام صادق 7 توصیه مى‏فرماید كه در آشنا ساختن فرزندانتان به حدیث امامان : بشتابید، پیش از آن كه مرحئه (گروهى منحرف) بر شما پیشى گیرند. [[159]](#footnote-159)

افزون بر این موارد، براساس روایات دینى ما، بر آموزش مسائل بهداشتى، حكمت‏هاى اخلاقى، شعرهاى سودمند و مهارت‏هایى چون شنا و تیراندازى تأكید شده است.

228 ـ آموزش كنترل ادرار به فرزندم 6 ماه طول كشیده؛ اما هنوز هم توان كنترل را به دست نیاورده است. علت چیست؟

زمان آموزش از 2 هفته تا 2 ماه طول مى‏كشد و به ندرت ممكن است تا 6 ماه ادامه یابد.

**حال كه پس از این مدت، هنوز هم توان كنترل را به دست نیاورده، ممكن است به علل ذیل باشد:**

1. فراهم نبودن زمینه‏ها: اگر زمینه‏هاى آموزش كنترل فراهم نباشد، كنترل امكان‏پذیر نخواهد بود (ر.ک: پرسش 308)

2. آموزش نادرست: احتمال دارد شیوه‏ى آموزش شما نادرست بوده و به نكات لازم در این زمینه توجه نكرده‏اید. در این صورت، 4 تا 6 هفته او را رها ساخته، دوباره با آگاهى كامل از چگونگى آموزش (ر.ک: پرسش 1) آموزش را آغاز كنید.

پس از آموزش كنترل ادرار، آموزش این كه شلوارش را خود درآورد، احتمال بازگشت كودك به عقب را كاهش مى‏دهد.

3. ضعف عضلات مثانه: در برخى كودكان، عضلات مثانه (عضلات اسفنكتر) به طور ارثى ضعف دارد و ممكن است این ضعف تا 3 سالگى هم ادامه یابد. در این صورت، آموزش امكان‏پذیر نخواهد بود؛ پس اگر فرزند شما چنین مشكلى دارد، او را رها ساخته، پس از 5 ماه دوباره آغاز كنید و اگر مشكل او تا 4 سالگى حل نشد، افزون بر تمرین «كشش مثانه» (ر.ک: پرسش 319) ، به پزشك مراجعه كنید.

نشانه ضعف عضلات: اگر فاصله ادرارها زمانى كه او را پوشك مى‏كردید، كم بود و زمانى كه آموزش را آغاز كرده بودید، با فشردن پاهاى خود به یكدیگر هنگام فشار ادرار، بیش از چند ثانیه نمى‏توانست جلو ادرار خود را بگیرد، معنایش این است كه عضلات مثانه‏اش ضعف دارد.

4. كوچكى مثانه: ممكن است مثانه‏اش كوچك باشد (ر.ک: پرسش 313)

5. عفونت مجراى ادرار: یكى از علل عدم كنترل ادرار، عفونت مجراى ادرار است (ر.ک: پرسش 313)

6. برخورد نوزادانه با كودك: یكى از علل نپذیرفتن آموزش، برخورد نوزادانه با كودك است. استفاده از شیشه و پستانك، خواباندن در گهواره و رفتارهایى از این قبیل، باعث مى‏شود كه گمان كند هنوز نوزاد است. اگر این برخوردها را كاهش دهید، تمایل بیشترى به پذیرش آموزش نشان خواهد داد.

7. سرگرمى: وقتى كودك به شدت سرگرم و غرق در بازى مى‏شود، به علامتى كه مثانه پس از پر شدن به مغز مى‏فرستد، توجه نمى‏كند و شلوار خود را خیس مى‏كند. در این موقعیت، پرسیدن از او كه دستشویى دارد یا نه، بى‏فایده است و باید به طور عملى (البته با آرامش) و با تشویق، او را به سمت دستشویى ببرید.

229 ـ پسر سه و نیم ساله‏ام گاهى در مكان‏هاى نامناسبى مانند دیوار خانه ادرار مى‏كند. علت این رفتار او چیست و چگونه با این مشكل مواجه شوم؟

ادرار كردن در شلوار یا در مكان‏هاى نامناسبى مانند دیوار، روى فرش، زمین، صندلى و... گاهى بین كودكان (بیشتر پسران) 2 تا 4 ساله دیده مى‏شود كه رفتارى طبیعى است.

پسر بچه‏اى كه به هدف‏گیرى علاقه دارد، گاهى به جاى ادرار در كاسه توالت، ممكن است تمام توالت را آب پاشى! كند.

گاهى علت این رفتار، كنجكاوى است و مى‏خواهد بداند كه تأثیر ادرار كردن بر دیوار خانه یا روى زمین و به ویژه بر رفتار پدر و مادر چگونه است؛ بنابراین، مراقب واكنش خود باشید. این رفتار به زودى از بین خواهد رفت.

علت دیگر ممكن است ترس از توالت‏هاى ناآشنا باشد. گر چه این ترس به تدریج از بین مى‏رود مى‏توانید براى از بین رفتن آن و در نتیجه پیشگیرى از ادرار در غیر دستشویى، از راهكارهاى ذیل استفاده كنید:

1. از توالت‏هاى ساده‏تر آغاز كنید؛ براى مثال ممكن است از توالت منزل مادربزرگ كمتر بترسد؛

2. براى كاهش این ترس، همراه او داخل توالت بروید و اگر از مسأله خاصى (منفذ توالت، تهویه، سیفون، قفل شدن در و...) مى‏ترسد، برایش توضیح دهید؛

3. تا مدتى پشت در بایستید و با او صحبت كنید تا احساس آرامش كند؛

4. به او اطمینان دهید كه مراقب خواهید بود غریبه‏اى داخل توالت نشود.

علت دیگر در كودكان بزرگ‏تر ممكن است فشار عصبى یا تشویش مثلا قبل از امتحان باشد. زمینه‏هاى فشار او را از بین ببرید و او را با شیوه‏هاى كسب آرامش آشنا سازید (ر.ک: پرسش 181)

توجه داشته باشید كه این رفتار در سنین بالاتر، ممكن است نشانه مشكل روحى ـ روانى باشد كه خوب است با روان پزشك مشورت شود.

براى پیشگیرى از استمرار این رفتار، او را به رفتن توالت تشویق كنید و در صورت استفاده از توالت، به او جوایز خوبى بدهید.

230 ـ پسرى 5 ساله دارم كه با تحمل فشار و سختى و گاهى به صورت قطره‏اى ادرارش را دفع مى‏كند. آیا اختلالى وجود دارد؟

مهم‏ترین عامل سخت ادرارى در پسران، تنگ بودن مادرزادى مجراى ادرار یا زخم كوچك اطراف آن، و مهم‏ترین عامل در دختران، عفونت مجراى ادرار است كه براى رفع مشكل باید به پزشك مراجعه كرد.

علت دیگر چه در دختر و چه در پسر، حالت تب یا هواى گرم است كه زیاد عرق مى‏كند و مایعات كافى نمى‏نوشد و در نتیجه میزان ادرارش كاهش مى‏یابد یا با فاصله زیاد ادرار مى‏كند كه در این صورت، ادرار، غلیظ و رنگ آن تیره است.

در صورت وجود تب، او را درمان كنید و در صورت دوم، مایعات بیشترى را در فاصله غذاها به او بنوشانید.

231 ـ دختر 4 ساله‏ام هنوز هم شلوار خود را كثیف مى‏كند (مدفوع می کند). آیا طبیعى است؟ اگر طبیعى نیست، چگونه باید این مشكل را از بین ببرم؟

اگر این رفتار، موردى باشد، اشكالى ندارد و حتى ممكن است در سنین بالاتر هم اتفاق بیفتد. علت كثیف كردن‏هاى موردى، پرخورى و بدخورى، محیط جدید، سرگرمى و بى‏توجهى به علائم دفع، بردن مكرر كودك به دستشویى و نگهداشتن طولانى در آن جا، و بى‏توجهى والدین به اعلام كودك است.

**در صورتى كه عمل دفع در شلوار به علل ذیل همیشگى باشد، نگران كننده است و باید از بین برود.**

1. یبوست مزمن: در یبوست مزمن، كودك نمى‏تواند مدفوع سفت را دفع كند و هر قدر مدفوع خود را بیشتر نگه دارد، روده‏ى بزرگ، متورم‏تر و بزرگ‏تر و ماهیچه‏هایش شل مى‏شود و نمى‏تواند مدفوع را به موقع و به طور مؤثر به جلو براند و لایه‏هاى بعدى مدفوع كه شل هستند، بیرون مى‏زنند. [[160]](#footnote-160)

در این صورت، سعى كنید با توجه كردن به رژیم غذایى او، مشكل را برطرف سازید. استفاده از سوپ، سبزى، حبوب، آب كافى و مایعات (به ویژه آب پرتقال و آب آلو)، پوره‏ى آلو، شربت و مرباى انجیر و مواد فیبردار مانند میوه و غلات سبوس‏دار، در رفع یبوست كودك مؤثرند.

در صورتى كه یبوست كودك با این رژیم غذایى مرتفع نشد، باید تحت نظر پزشك از داروهاى مسهل، شیاف و پمادهاى مناسب استفاده شود.

توجه داشته باشید كه بازى و حركت و تلاش كودك، در طبیعى شدن وضعیت دفع او مؤثر است.

2. فشارهاى روحى: یكى از عوامل جدى ناتوانى در كنترل مدفوع در كودكان، فشارهاى روحى ناشى از اختلافات والدین، حسادت شدید به فرزند دوم، تنبیه بدنى و... است.

ترس بیش از حد از كتك، در عملكرد طبیعى بدن كودك اختلال ایجاد مى‏كند و باعث شل شدن عضلات اسفنكتر مى‏شود.

برخوردهاى هیجانى مادر نیز عامل فشار روحى كودك و استمرار این رفتار است؛ چون گمان مى‏كند مادر دوستش ندارد.

3. ترس از توالت: اگر فرزند شما از توالت مى‏ترسد، آن را از بین ببرید. توجه داشته باشید كه كودكان از صداى سیفون و از سقوط به داخل منفذ توالت مى‏ترسند.

4. لجبازى: استفاده از اهرم فشار براى توالت رفتن و برخوردهاى نامناسب هنگام كثیف كردن شلوار، او را وارد جنگ قدرت با والدین مى‏كند (ر.ک: پرسش 309) تا مدتى با حفظ آرامش و خونسردى خود، از این كه شلوارش را كثیف كرده، فقط اظهار تأسف كنید. به گونه‏اى برخورد نكنید كه احساس گناه كند. در این صورت، یك مشكل كوچك، به یك بحران تبدیل خواهد شد.

5. علل پزشكى: در صورتى كه علل پیش گفته را بررسى كردید و نتیجه‏اى نگرفتید، به پزشك مراجعه كنید. احتمال مشكلات جسمى و پزشكى، از جمله ضعف ماهیچه‏هاى روده بزرگ، اختلالات جذب، نشانگان روده تحریك‏پذیر، گشاد شدن روده بزرگ، كم كارى تیروئید، بیمارى هیرش پرونگ (نبود رشته‏هاى عصبى در روده)، تنگى مادرزادى مخرج دفع، شكاف تحتانى ستون فقرات، نقص در كانال نخاعى یا التهاب در نخاع وجود دارد كه باید درمان شود.

232 ـ پسر 4 ساله‏ام براى عمل دفع مقاومت مى‏كند و دیر به دیر به دستشویى مى‏رود. آیا علت خاصى دارد؟

اگر این رفتار كودك مقطعى باشد، جاى نگرانى نیست. گاهى كودكان به علل مقطعى مانند قرار گرفتن در محیطى جدید یا در جاهایى كه توالت برایشان ناآشنا است. (ر.ک: پرسش 229)، ممكن است تا 48 ساعت هم عمل دفع را انجام ندهند كه ضررى ندارد؛ اما اگر همیشگى است، باید علت‏یابى و مشكل حل شود.

**علل احتمالى این رفتار عبارتند از:**

1. یبوست مزمن: یبوست، عامل مهمى در خوددارى از دفع است (ر.ک: پرسش 231)

2. زحم در محل مخرج دفع: در صورتى كه نشانه‏هایى بر احساس ناراحتى او در این محل مى‏بینید، به پزشك مراجعه كنید.

3. ترس از توالت: به این دلیل كه مى‏ترسد داخل منفذ توالت بیفتد، از عمل دفع خوددارى مى‏كند. تا مدتى گوشه حمام را براى عمل دفع او آماده سازید و با رسم خطوطى بر روى كاغذ، برایش توضیح دهید كه زیر منفذ توالت چاه نیست؛ بلكه لوله‏اى است كه به بیرون مى‏رود.

4. عدم آگاهى: برخى از كودكان گمان مى‏كنند كه با عمل دفع، قسمتى از بدنشان از آن‏ها جدا مى‏شود! با استفاده از آبمیوه‏گیرى، عمل دفع را برایش توضیح دهید كه مدفوع او مانند پوره‏هاى سیب یا هویج است كه دور ریخته مى‏شود.

5. اثبات استقلال: احتمالا با این كار مى‏خواهد استقلال خود را تثبیت كند و به شما بفهماند كه در امورى، فقط او تصمیم گیرنده است و دیگران به ویژه والدین نمى‏توانند جلو تصمیمش را بگیرند. در این صورت بكوشید زمینه‏هاى تثبیت استقلالش را (براى مثال با واگذارى امور شخصى به او) به شكل درست فراهم آورید.

6. انتقامجویى: احتمال دارد این رفتار، نوعى مقاومت و مبارزه با والدین باشد. اگر در این مورد با او خوب برخورد نكرده، و از اهرم فشار استفاده كرده‏اید، تا مدتى فشارها را بردارید.

7. سرگرمى: گاهى كودكان آن قدر سرگرم بازى مى‏شوند كه به علایم دفع بى‏توجهى مى‏كنند. شما باید در موقعیت‏هاى مناسب (به طور معمول پس از صرف غذا یا پس از بیدار شدن از خواب) او را به دستشویى ببرید.

8. احساس لذت: گاهى خارش ناشى از نگهدارى مدفوع یا سنگینى ناشى از آن، باعث احساس لذت كودك مى‏شود كه لازم است با استفاده از راهكارهاى پیش گفته، جلو این رفتار گرفته شود تا در آینده به انحرافات جنسى و اخلاقى نینجامد.

233 ـ پسر نوپایى (18 ماهه) دارم كه با مدفوع خود بازى مى‏كند. چگونه این مشكل را از بین ببرم؟

این مشكل ممكن است در سنین بین 18 تا 30 ماهگى اتفاق بیفتد و علت اصلى آن كنجكاوى است.

مى‏دانم كه تحمل دیدن لباس، تخت و محل بازى كودك كه به وسیله او با مدفوعش آلوده شده، بسیار سخت است؛ اما توصیه مى‏كنم كه واكنش بدى نشان ندهید. با مشاهده چنین صحنه‏اى، با صداى محكم اما با خونسردى بگویید نكن! و به سرعت جلو او را بگیرید. توجه داشته باشید كه عصبانیت و تنبیه بدنى، او را در این رفتار مصمم مى‏كند.

این رفتار نوپا مى‏تواند نشانه خوبى براى آمادگى‏اش جهت آموزش توالت رفتن باشد؛ پس آموزش او را آغاز كنید (ر.ک: پرسش 1).

در صورتى كه امكان آموزش وجود ندارد (ر.ک: پرسش 308). ، لباس‏هایى را به او بپوشانید كه در آوردن آن‏ها و دست زدن به پوشك براى كودك سخت باشد.

در ضمنن چیزهایى مثل خمیربازى، گل كوزه‏گرى و ماسه را در اختیارش قرار دهید تا با آن‏ها بازى كند و به بازى با مدفوعش نیازى نداشته باشد.

234 ـ آیا براى خرید اسباب‏بازى، ملاك خاصى وجود دارد؟

شما مى‏توانید براى فرزندتان سه نوع اسباب‏بازى بخرید: 1. اسباب‏بازى‏هاى فعال مانند توپ، كفش اسكیت، یویو، طناب بازى و...؛ 2. اسباب‏بازى‏هاى خلاق مانند لگو (اسباب‏بازى‏هاى چند تكه به شكل مكعب و آجرهاى ساختمان سازى)، خمیربازى، عروسك‏هاى خیمه‏شب بازى، وسایل خانگى بچگانه، وسایل پلاستیكى براى بازى با آب و...؛ 3. اسباب‏بازى‏هاى آموزشى مانند آهن‏ربا، كره زمین، جورچین (پازل)، تخته سفید و....

در صورتى كه مى‏خواهید اسباب‏بازى‏هاى الكتریكى (عروسك‏هاى متحرك، حیوانات سخنگو، آدم آهنى‏ها و...) را براى فرزند خود بخرید، زیاده‏روى نكنید و در انتخاب آن‏ها، فرهنگ ملى و اسلامى خود را در نظر بگیرید.

بسیارى از این اسباب‏بازى‏ها جلو تفكر كودك را مى‏گیرند؛ زیرا كودك فقط دكمه‏اى را مى‏فشرد و حركت اسباب‏بازى را به تماشا مى‏نشیند.

كنار این گونه اسباب‏بازى‏ها، حتما از اسباب‏بازى‏هاى ساده و با كمترین ویژگى غفلت نكنید. بسیارى از این اسباب‏بازى‏ها (قرقره، حلقه‏هاى بزرگ پرده، جعبه‏هاى خالى و...) در خانه شما وجود دارند و لازم نیست خریدارى شوند.

به اعتقاد برخى اندیشه‏وران مانند ولف و فین بلوم (1969 م) هیچ نشانى وجود ندارد تا ما را مطمئن سازد كه اسباب‏بازى‏هاى طراحى شده براساس ملاك‏هاى علمى، بر وسایل عادى خانه كه در دسترس اغلب كودكان هستند، مزیت و ترجیح داشته باشد. [[161]](#footnote-161)

عروسكى ساده، بر عروسكى كه حرف مى‏زند و مى‏رقصد و راه مى‏رود، ترجیح دارد؛ زیرا فرزند شما با اولى حرف مى‏زند و دومى، او را به سكوت وا مى‏دارد؛ در نتیجه، مهارت سخن گفتن او پرورش نخواهد یافت. عروسكى كه راه مى‏رود، كودك شما را سكون مى‏كشاند؛ اما عروسك ساده و بى‏حركت را مى‏گیرد و با خود حركت مى‏دهد.

قطار الكتریكى او را فقط به دیدن وا مى‏دارد؛ اما قطار چوبى ساده به فرزند شما این فرصت را مى‏دهد تا در واگن‏هایش چیزى قرار دهد و حتى آن را تغییر شكل دهد.

جالب است كه كودكان به اسباب‏بازى‏هاى ساده بیشتر علاقه نشان مى‏دهند و با آن‏ها بیشتر بازى مى‏كنند؛ زیرا قوه تخیل و ابتكار در آن‏ها بالا است.

نكته مهم در خرید اسباب‏بازى، تناسب آن با سن فرزند و امنیت آن است (ر.ک: پرسش 235 و 236)

235 ـ در خرید اسباب‏بازى، چه نكاتى را رعایت كنیم تا خطرى براى فرزند ایجاد نشود؟

نكته بسیار مهم در خرید اسباب‏بازى براى كودكان زیر 1 سال، نوع و اندازه آن است. برخى از اسباب‏بازى‏ها براى این كودكان بسیار خطرناكند. آنچه در اختیار آنان قرار مى‏گیرد، ابعادش نباید از 3 یا 4 سانتى‏متر كمتر باشد؛ زیرا خردسالان در این سن، همه چیز را به سمت دهان خود مى‏برند و ممكن است آن را ببلعند.

گاهى خود اسباب‏بازى بزرگ است؛ اما قطعات جدا شدنى (چشم، دماغ، باترى كوچك و...) دارد و با توجه به كنجكاوى كودكان در این سن، احتمال جدا كردن قطعه و بلعیدن هست. گاهى كودكان زیر 1 سال به سمت اسباب‏بازى‏هاى فرزندان بزرگ‏تر جذب مى‏شوند؛ بنابراین حتما به فرزندان بزرگ‏تر خود بیاموزید كه در اتاق خود یا زمانى كه والدین، مراقب برادر یا خواهر كوچك‏شان هستند، بازى كنند.

فرزندان بزرگ‏تر را از خطرهاى احتمالى اسباب‏بازى‏ها براى خواهر یا برادرشان آگاه سازید.

گاهى اسباب‏بازى بزرگ است و از این جهت مشكلى ایجاد نمى‏كند؛ اما متأسفانه براى نشان دادن چشم و ابرو و دهان آن، از رنگ‏هاى شیمیایى استفاده مى‏شود كه ممكن است باعث مسمومیت فرزند شما شود. اسباب‏بازى‏هاى پرزدار نیز كودكان مبتلا به آسم را دچار مشكل مى‏سازند.

لطفا براى كودكان زیر 1 سال بادكنك نخرید؛ زیرا ممكن است هنگام تركیدن، باعث ترس و وحشت آنان شود و نیز به صورتشان صدمه بزند.

در اسباب‏بازى‏هاى داراى سوراخ‏هاى كوچك، احتمال گیر كردن انگشت كودك و در اسباب‏بازى‏هاى ریسمان‏دار، امكان پیچیده شدن به دور گردن او وجود دارد؛ پس به این نكات امنیتى توجه كنید.

236 ـ آیا خرید اسباب‏بازى‏هاى جنگى و پلیسى از جمله تفنگ و مسلسل براى پسران، آن‏ها را دچار خشونت نمى‏كند؟

خیر. خرید تفنگ و مسلسل اسباب‏بازى و وسایلى مثل تانك و نفربر نظامى، آنان را جنگ‏طلب، خشونت‏طلب و بزهكار نمى‏كند. بسیارى از رهبران صلح‏دوست جهان هم دوران كودكى خود را با همین اسباب‏بازى‏ها یا مشابه آن‏ها پشت سر گذاشته‏اند. علاقه به این گونه اسباب‏بازى‏ها مربوط به سال‏هاى اول زندگى پسرها است؛ همان گونه كه دختران در این سنین به عروسك‏هاى مختلفى علاقه دارند؛ اما به تدریج از بین مى‏رود و این گونه بازى‏ها جاى خود را به فعالیت‏هاى ورزشى و مسابقه‏هاى فكرى مى‏دهد.

در خرید این گونه اسباب‏بازى‏ها بر فرزند پسر خود سخت نگیرید؛

البته زیاده‏روى هم نكنید. اگر فرزندانمان را در دیدن فیلم‏هاى خشن تلویزیونى و ویدئویى كنترل كنیم و خود نیز در منزل، رفتارهاى خشونت‏آمیز نداشته باشیم، این مقدار اسباب‏بازى جنگى و پلیسى، به فرزندانمان لطمه‏اى نمى‏زند. در صورتى باید تأمل كرده، محدودیت ایجاد كنید كه فرزند شما هنگام استفاده از این گونه اسباب‏بازى‏ها، رفتارهاى خشن واقعى از خود نشان مى‏دهد. براى چنین كودكى به طور قطع، اسباب‏بازى‏هاى دیگر مناسب‏تر است؛ زیرا ممكن است زمینه‏ساز رفتارهاى خشن اجتماعى و بزهكارى در آینده شود. [[162]](#footnote-162)

237 ـ براى كودكان زیر 1 سال چه اسباب‏بازى‏هایى مناسب است؟

تا 6 ماهگى كودك، جغجغه‏هاى دستى، زنگوله، فرفره و عروسك‏هاى كوچك قابل آویختن به گهواره (به ویژه اگر داراى حركت و صدا باشند)، حلقه‏هاى قابل شست‏وشو كه بتواند به راحتى در دست بگیرد و در دهان بگذارد، مناسب است. از شش ماهگى به بعد، جغجغه‏هاى پایه‏دار، روروك، حیوانات عروسكى توپر، عروسك‏هاى پلاستیكى كه با فشار دادن، پرتاب كردن و كوبیدن روى آن‏ها صدا مى‏دهند، اسباب‏بازى‏هاى كوكى یا باترى‏دار كه حركت مى‏كنند و آهنگ مى‏زنند، ماشین‏ها یا جانورانى با چرخ‏هاى بزرگ، مكعب‏هاى بزرگ و نرم با رنگ‏هاى روشن (به ویژه صورتى و زرد) مناسب هستند.

238 ـ براى كودكان حدود 2 سال چه اسباب‏بازى‏هایى مناسب است؟

اسباب‏بازى‏هاى مناسب این سن عبارتند از: لگوهاى ساده (قطعه‏هایى مكعب شكل كه كودكان با آن‏ها خانه یا اشیاى دیگر مى‏سازند)، جورچین اشكال با شكل‏هاى دایره، مربع و مثلث و جورچین‏هاى ساده 4 تا 6 قطعه‏اى، مكعب‏هاى چوبى در اندازه‏هاى گوناگون، مهره‏هاى بزرگى كه با نخى ضخیم به نخ كشیده مى‏شوند، مداد شمعى‏هاى كلفت، كتاب‏هایى از جنس مقوایى ضخیم و داراى تصاویر بزرگ و ساده، وسایل بازى در حمام (استكان، فنجان و اسباب‏بازى‏هاى شناور)، حیوانات عروسكى، قطار و ماشین و كامیون‏هاى چوبى یا پلاستیكى، وسایل خانه اسباب‏بازى مثل ظروف و وسایل آشپزخانه و اسباب‏بازى‏هایى با درپوش پیچى و....

239 ـ براى فرزند 3 ساله‏ام چه اسباب‏بازى‏هایى مناسب است؟

افزون بر اسباب‏بازى‏هاى مناسب كودكان 2 ساله (ر.ک: پرسش 238) ، شما مى‏توانید براى دخترتان، عروسك‏هایى با لباس‏هاى گوناگون و براى پسرتان ماشین، جرثقیل، بلدوزر و تراكتور اسباب‏بازى و ابزارهاى اسباب بازى (چكش، میخ، پیچ، انبردست و...) تهیه كنید.

اسسباب‏بازى‏هاى مشترك دختر و پسر در این سن، اسباب‏بازى‏هاى ادارى (تلفن، رایانه، ماشین حساب و...) بازى‏هاى فكرى ساده، و بازى‏هاى ساده رایانه‏اى است.

240 ـ پسر 3 ساله‏ام با اسباب‏بازى‏هایش كمتر بازى مى‏كند و بیشتر با وسایل منزل ور مى‏رود. علت چیست و چه باید كرد؟

این رفتار او ممكن است به جهت دلزدگى از اسباب‏بازى‏ها باشد. اگر در خرید اسباب‏بازى زیاده‏روى مى‏كنید، از میزان آن بكاهید. كودكانى كه اسباب‏بازى فراوانى در اطراف خود مى‏بینند، به اشباع مى‏رسند و دیگر از آن‏ها لذت نمى‏برند.

اسباب‏بازى‏هاى موجود را هم به طور كامل در اختیارش قرار ندهید. اسباب‏بازى‏ها را تقسیم كرده، تعداى را در اختیارش بگذارید و تعدادى را پیش خود نگه دارید. مى‏توانید به فرزندتان بگویید كه مثلا شما فروشنده مغازه اسباب‏بازى هستید و او مى‏تواند پس از مدتى، اسباب‏بازى‏هایش را با اسباب‏بازى‏هاى موجود در مغازه به صورت معامله پایاپاى عوض كند.

حبس و نگهدارى برخى اسباب‏بازى‏هاى قدیم كه مدت زیادى در اختیار او بوده، جذابیت اولیه‏اش را براى فرزندتان بر مى‏گرداند.

علت دیگر بى‏توجهى فرزند به اسباب‏بازى‏ها ممكن است این باشد كه اسباب‏بازى، خوب و جالب است؛ اما بازى با آن در توان او نیست؛ یعنى با سن او تناسب ندارد؛ پس در خرید اسباب‏بازى به این نكته (تناسب با سن) نیز توجه كنید.

گاهى فرزند ما براى بازى با برخى اسباب‏بازى‏ها به كمك ما نیاز دارد؛ پس بر بازى او نظارت كنید تا هنگام نیاز از راهنمایى شما بهره‏مند شود.

دلیل ور رفتن او با وسایل منزل (رادیو، تلفن، دستگاه كنترل از راه دور و...)، افزون بر بى‏رغبتى‏اش به اسباب‏بازى‏ها، ممكن است نهى بیش از حد شما در دست زدن به این گونه وسایل باشد. یادتان باشد كه انسان بر آنچه منع مى‏شود، حریص‏تر خواهد شد (الانسان حریص على ما منع) [[163]](#footnote-163) پس اگر ور رفتن با این وسایل، ضرر جدى به آن‏ها نمى‏زند، اجازه دهید در حضور و با نظارت خودتان، كنجكاوى‏اش را ارضا كند.

241 ـ فرزند 2 ساله‏ام اسباب‏بازى‏هایش را به همسالان خود نمى‏دهد. علت چیست و آیا مى‏شود این روحیه را از بین برد؟

این رفتار، طبیعى است و بیشتر در همین سن دیده مى‏شود. كودك در این سن، حس تملك دارد و با تمام توان از اسباب‏بازى‏ها یا اشیایى كه متعلق به او است، دفاع مى‏كند و مایل نیست دیگران (به ویژه همسالان) به آن‏ها دست بزنند.

لازم نیست این روحیه را از بین ببرید. شما مى‏توانید براى تعدیل آن بكوشید (ر.ک: پرسش 155). یكى از راه‏هایى كه مى‏تواند مقدارى از حس تملك او را كاهش دهد، این است كه ساعتى پیش از آمدن مهمانان به منزل شما، با اسباب‏بازى‏هایش بازى كند؛ البته به میهمان هم توصیه مى‏كنیم هنگام حضور در مهمانى، اسباب‏بازى مورد علاقه فرزندش را همراه ببرد تا در صورت نیاز، در اختیار او قرار دهد. این عمل، مقدارى از جنجال ناشى از حس تملك فرزند میزبان را مى‏كاهد.

راهكار دیگر این است كه پیش از دیدار همسال، برنامه‏ریزى كنید به این معنا كه از فرزندتان بخواهید اسباب‏بازى‏هاى مورد علاقه خود را جمع كند و فقط چیزهایى را در دسترس بگذارد كه مایل است به دوستش بدهد.

نكته مهم: فرزندتان را وادار نكنید اسباب‏بازى‏هایش را به دوستش بدهد؛ زیرا این اصرار، او را حریص‏تر مى‏كند و بر حس تملك او مى‏افزاید؛ اما مى‏توانید به او هشدار دهید كه اگر برخى از اسباب‏بازى‏هایش را به دوستش ندهد، ناراحت مى‏شود و او را ترك مى‏كند و ممكن است دیگر به خانه آن‏ها نیاید.

توجه داشته باشید كه این حس با این شدت ادامه نمى‏یابد. او با افزایش سن، به كودكان دیگر علاقه‏مند مى‏شود و از بازى با آن‏ها لذت مى‏برد؛ در نتیجه حس بخشش و تعاون در او افزایش خواهد یافت.

242 ـ فرزند 5 ساله‏ام پس از بازى،اسباب‏بازى‏هایش را جمع نمى‏كند. چگونه او را به این كار وا دارم؟

1. به نقش الگویى خود توجه داشته باشید؛ پس اگر خودتان لوازم كارتان را پس از اتمام كار در جاى خودشان قرار نمى‏دهید؛ این رفتار را اصلاح كنید.

2. اسباب‏بازى‏هاى او را هر از چند گاهى تصفیه كنید. احتمالا همین الان داخل كمد یا سبد اسباب‏بازى او تكه‏هایى از یك لگوى كهنه یا اسباب‏بازى‏هایى كه خراب شده و دیگر مورد توجه او نیستند، وجود دارد.

او براى هر بار بازى، سبدى پر از اسباب‏بازى را خالى مى‏كند كه شاید به نیمى از آن‏ها نیاز نداشته باشد.

3. پس از تصفیه اسباب‏بازى‏ها، قسمتى از اسباب‏بازى‏هاى سالم و قابل استفاده را نزد خود نگه دارید و آن‏ها را با اسباب‏بازى‏هاى دیگرى كه در دسترس او هستند، معاوضه كنید (ر.ک: پرسش 240 و 241)

4. ریخت و پاش‏هاى او را هرگز پشت سرش جمع نكنید. اگر اتاقش همیشه تمیز باشد، متوجه نامطلوب بودن بى‏نظمى نخواهد شد.

5. سعى كنید به صورت اشتراكى (با كمك شما و او) اسباب‏بازى‏هایش را جمع كنید، و این خواسته را با مهربانى ولى قاطعانه (و نه تحكم‏آمیز) به او بگویید. انتظار نداشته باشید كه همه ریخت و پاش‏هایش را خود به تنهایى جمع كند. به مرور و با افزایش سن، میزان مشاركت او را بیشتر كنید تا جایى كه بتواند به تنهایى ریخت و پاش‏هایش را جمع كند و منظم باشد.

در مورد نوپایان مى‏توانید جمع كردن اشتراكى را با خواندن شعر همراه كنید كه خود این رفتار نیز براى آنان نوعى بازى و جذاب است.

6. امكان جمع‏آورى راحت و آسان را برایش فراهم كنید به این معنا كه اگر كمد اسباب‏بازى دارد، طبقه‏اى براى اسباب‏بازى‏هاى بزرگ، و سطل‏هایى آویزان را براى اسباب‏بازى‏هاى كوچك در نظر بگیرید.

7. در صورتى كه به خواسته شما (نظم اشتراكى) تن نداد مى‏توانید از روش محرومیت استفاده كنید (محرومیت موردى از آنچه دوست دارد كه مى‏تواند محرومیت از همان اسباب‏بازى دلخواه او باشد).

8. او را از خطرهاى احتمالى ریخت و پاش بودن اسباب‏بازى‏ها آگاه سازید و به او بگویید كه ممكن است تكه‏اى از اسباب‏بازى‏هاى ریز و تیز به پا یا قسمتى از بدن اعضاى خانواده آسیب برساند.

9. در صورت همكارى با شما، از تحسین و تشویق او غفلت نكنید.

243 ـ پسر 6 ساله‏ام اسباب‏بازى‏هایش را خراب مى‏كند. علت چیست و چگونه مى‏توان این رفتار او را اصلاح كرد؟

علت اصلى این رفتار، حس كنجكاوى كودك است؛ این حس را با رادیویى كهنه، اتویى خراب، ساعتى غیر قابل استفاده یا كیت‏هاى الكترونیكى ارضا كنید.

گاهى فراوانى اسباب‏بازى‏ها و یكنواخت شدن و عدم لذت از آن‏ها او را به تخریب وا مى‏دارد (ر.ک: پرسش 234)

در مواردى نیز ممكن است این رفتار كودك براى جلب توجه باشد. لطفا در غیر زمان متعارض (زمانى كه این رفتار را ندارد)، بیشتر به او توجه كنید.

گاهى به دلیل خستگى و عصبانیت، اسباب‏بازى‏هایش را خراب مى‏كند یا مى‏شكند. بررسى كنید و ببینید آیا مشكل جدى عاطفى دارد یا نه. در صورتى كه با همسر خود اختلاف جدى دارید، آن را از بین ببرید یا اگر خداوند به تازگى فرزندى به شما داده است، تمام توجه خود را به او معطوف نكنید.

برخى اسباب‏بازى‏ها به دلیل پیچیدگى استفاده از آن‏ها، كودك را عصبانى مى‏كند. اگر مناسب سن او نیست، آن را نگه دارید تا كودك بزرگ‏تر شود و مهارت بیشترى در استفاده از آن بیاید.

در صورت استمرار این رفتار، افزون بر واداشتن او به جمع‏آورى تكه‏هاى اسباب‏بازى و تمیز كردن اتاق، از ساز و كارهاى بازدارنده (ر.ک: پرسش 52) به ویژه محرومیت استفاده كنید.

یادتان باشد كه در خرید اسباب‏بازى جدید شتاب نكنید و آن را به سالم بودن اسباب‏بازى قبلى منوط كنید.

244 ـ اعتماد به نفس به چه مفهومى است و آیا در مقابل اعتماد به خدا قرار نمى‏گیرد؟

اعتماد به نفس، به معناى احساس ارزشمند بودن است؛ یعنى كه فرزند شما به توانایى‏ها و قابلیت‏هاى خود، اعتقاد قلبى و درونى داشته باشد؛ یعنى باور كند كه اگر بخواهد كارى را انجام دهد، توانایى‏اش را دارد و تزلزل نداشته باشد. به قول ویكتور هوگو، مانند پرنده‏اى باشد كه بر شاخه‏اى لرزان مى‏نشیند و با این كه لرزش شاخه را حس مى‏كند، به آواز خود ادامه مى‏دهد؛ زیرا به پر و بال خویش اطمینان دارد.

اعتماد به نفس، در مقابل اعتماد به خدا قرار نمى‏گیرد؛ بلكه بدان معنا است كه به توانایى‏هاى خود اتكا كند؛ اما منشأ آن‏ها را خدا بداند و معتقد باشد كه هر چه دارد، از آن خدا است و همه امكانات و نیروها را او در اختیارش قرار داده تا روى پاى خود بایستد و به دیگران نیازمند نباشد؛ به همین دلیل به جاى اعتماد به نفس، از تعبیر «خودباورى» استفاده مى‏كنیم؛ بنابراین، اعتماد به نفس به این معنا، هیچ گونه منافاتى با توكل به خدا ندارد.

اعتماد به نفس، زمانى در مقابل اعتماد به خدا قرار مى‏گیرد كه فرزند ما، سرچشمه‏ى نیروهاى خود را كه خدا است، فراموش كند. این گونه اعتماد به نفس، از بزرگ‏ترین دام‏هاى شیطان است كه امام على 7 از آن نهى فرموده: ایاك و الثقة بنفسك فان ذلك من اكبر مصائد الشیطان. [[164]](#footnote-164)

245 ـ مادرى هستم كه اعتماد به نفس ضعیفى دارم. آیا احتمال دارد فرزندم نیز این ضعف خودباورى را از من به ارث برده باشد؟

ضعف اعتماد به نفس، ارثى نیست؛ بلكه انتقالى است؛ یعنى احتمال دارد این ناتوانى را با رفتار و كردار خود (و نه از طریق ژن) به فرزند خویش منتقل سازید؛ همان گونه كه احتمالا خود شما نیز این ضعف را از دیگران (پدر یا مادر و...) كسب كرده‏اید؛ پس با این اندیشه (ژنتیك و وراثتى بودن ضعف اعتماد به نفس) مقابله كنید؛ چون اگر فرزند شما نیز چنین اندیشه‏اى را باور كند، ممكن است براى بالا بردن اعتماد به نفس خود اقدامى نكرده، به كارهاى ساده و هدف‏هاى كوچك قانع شود.

همان گونه كه پایین بودن اعتماد به نفس، ارثى نیست، بالا بودن آن نیز ذاتى و ارثى نیست، و فرزندانى كه خود را باور كرده، به كارهاى بزرگ دست مى‏زنند و موفق مى‏شوند، توانمندى‏هایشان را از طریق وراثت به دست نمى‏آورند؛ بلكه عوامل دیگرى سبب این خودباورى مى‏شود (ر.ک: پرسش 256)

ویرجینیا سیتر، درمانگر مشهور مى‏گوید: من اعتقاد دارم ژنى كه احساس ارزشمندى را پدید مى‏آورد، وجود ندارد و این احساس، اكتسابى است. [[165]](#footnote-165)

246 ـ از كجا بفهمم كه فرزندم داراى اعتماد به نفس است؟ آیا خودباورى، نشانه‏هایى دارد؟

**خودباورى، نشانه‏هایى دارد كه مهم‏ترین آن‏ها چنین است:**

1. حس استقلال: در امور شخصى خود (تحصیل، عبادت و...) مستقل عمل مى‏كند و به والدین و دیگران وابسته نیست.

2. مسؤولیت‏پذیرى: دوست دارد مسؤولیت بپذیرد و از زیر بار مسؤولیت‏هاى مناسب سن خود، شانه خالى نمى‏كند.

3. انتخابگرى: در امورى چون استفاده از پول توجیبى، خرید كفش و لباس و لوازم التحریر و... به انتخاب دست مى‏زند.

4. خلاقیت: اهل ابتكار و خلاقیت است و از دست زدن به آزمایش و آفرینش نمى‏ترسد و براى انجام تجربه‏هاى جدید مى‏كوشد.

5. كامیابى تحصیلى: براساس پژوهش‏ها، بین اعتماد به نفس و توانایى یادگیرى و در نتیجه كامیابى تحصیلى، رابطه‏اى دو سویه برقرار است.

6. مثبت‏اندیشى و خوش‏بینى: فرزند داراى اعتماد به نفس، بیشتر نقاط مثبت خود را مى‏بیند و خوش‏بین است.

7. روابط عمومى قوى: او در دوست‏یابى و حفظ رابطه دوستانه توانمند است و با رفتار خوب، به دیگران احترام مى‏گذارد.

8. بروز هیجان‏ها و احساسات: دامنه گسترده‏اى از هیجان‏ها و احساسات (خندیدن، گریستن، ابراز محبت و...) را بروز مى‏دهد.

9. كمك به دیگران: آن قدر به توانمندى‏هاى خود اطمینان دارد كه به راحتى به دیگران كمك مى‏كند.

10. تصدیق توانمندى‏هاى خود: به شایستگى‏هاى خود اعتماد دارد و توانمندى‏هاى خود را تصدیق مى‏كند به این معنا كه وقتى از پیشرفت‏هایش تعریف و تمجید مى‏كنند، آن را با خشنودى مى‏پذیرد و رد نمى‏كند و حتى گاهى به جهت آن توانمندى‏ها، از خود تعریف مى‏كند. [[166]](#footnote-166)

11. اثرگذارى: او روابط میان فردى خوبى دارد و مى‏تواند بر دوستان و همسالان و اعضاى خانواده و حتى معلمان خود اثر بگذارد و در آن‏ها نفوذ كند.

12. خطرجویى (ریسك‏پذیرى): او از ریسك نمى‏ترسد و میزان خطر جویى‏اش بالا است. وقتى فعالیتى جدید توجهش را جلب مى‏كند، با اطمینان به آن مشغول مى‏شود.

13. تحمل ناكامى‏ها: هنگام رو به رو شدن با شكست‏ها (بدون تسلیم شدن) بردبارى مى‏كند و مى‏تواند از آنچه باعث ناكامى‏اش شده، سخن بگوید.

14. انتقادپذیرى:او مى‏تواند بدون خشم و حالت تدافعى، انتقاد دیگران را بپذیرد.

247 ـ اعتماد به نفس فرزند، چه فوایدى براى او و دیگران دارد؟

زندگى فرزند خودباور، با نشاطتر، متنوع‏تر، هیجان انگیزتر و لذت بخش‏تر است. فرزند داراى اعتماد به نفس، خود را دوست دارد و به پیشرفت‏هایش افتخار مى‏كند؛ در نتیجه در فضاهاى گوناگون، از ارزش‏ها، اعتقادات و آداب خود دست بر نمى‏دارد.

او از توانمندى‏هایش به خوبى استفاده مى‏كند و چون از قابلیت‏هاى وجودى خود بهره مى‏برد، احساس رضاى خاطر مى‏كند.

فرزندى كه به خودباورى مى‏رسد، صادق و بى‏ریا است و سعى نمى‏كند با نشان دادن ویژگى‏هاى خود و خانواده‏اش (ثروت، مقام پدر یا مادر، امكانات مادى زندگى و...) همسالانش را تحت تأثیر قرار دهد؛ بلكه با شخصیت خود بر آنان اثر مى‏گذارد.

فرزند خودباور، دنبال ریاست‏طلبى نیست؛ اما مسؤولیت مى‏پذیرد. او مى‏كوشد با دیگران روابط خوبى داشته باشد. خود را كامل نمى‏پندارد و مایل است ضعف‏ها و اشتباهاتش را بشناسد و ناكامى‏ها را به خوبى تحمل مى‏كند.

فرزندى كه اعتماد به نفس دارد، در صورت داشتن نقصى در جسم یا عدم زیبایى در چهره و یا بلندى و كوتاهى قد و قامت یا ضعف‏هاى اقتصادى در خانواده و یا موقعیت شغلى پایین پدر یا بى‏سوادى مادر و... احساس شكست نمى‏كند و تمسخر دیگران، او را به انزوا نمى‏كشاند. او در نوجوانى، سراغ مواد مخدر و دیگر فعالیت‏هاى مجرمانه و غیر قانونى و غیر اخلاقى نمى‏رود.

فرزند خودباور، همسالان را تحقیر و سركوب نمى‏كند و خودخواه و منفى‏باف نیست و از دیگران سوء استفاده نمى‏كند.

او مى‏داند كه در هر موقعیتى چگونه رفتار كند و چه برخوردى مناسب‏تر است.

248 ـ آیا براى ایجاد اعتماد به نفس در فرزندمان، زمینه‏هایى نیز لازم است؟

**بله. اگر زمینه‏هایى را مهیا سازید، فرزندتان بهتر و بیشتر خود را باور مى‏كند. این زمینه‏ها عبارتند از:**

1. تقویت ایمان: هر قدر ایمان فرزند شما به خداوند بیشتر شود، خودباورى‏اش نیز افزایش خواهد یافت. ایمان به خدا، سبب امید بیشتر به زندگى و نگرش مثبت فرزند به آن و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس خواهد شد.

2. احساس هویت: تعلق به فرهنگى ویژه، آشنایى با شجرنامه خانوادگى، و تعلق به گروه‏هاى خوب (مدرسه، گروه‏هاى ورزشى، مذهبى و...)، باعث احساس هویت فرزند، به ویژه نوجوان مى‏شود و اعتماد به نفس او را بالا مى‏برد.

3. تحسین و تشویق: تحسین فرزند (با تشكر از كارهاى خوبش و توجه به نقاط مثبت او) از سوى والدین، زمینه‏ساز خودباورى‏اش خواهد بود (ر.ک: پرسش 136 تا 138)

4. تهیه امكانات: فضا و وسایل مورد نیاز براى كارهاى فنى، هنرى و مطالعاتى (میز، صندلى، چراغ مطالعه، كتاب، وسایل كمك آموزشى و...) انگیزه فعالیت و رشد را بیشتر مى‏كند و در افزایش خودباورى او مؤثر است.

5. مطالعه زندگى بزرگان: فرزند خود را با هدیه كتاب‏هاى مناسب، [[167]](#footnote-167) به مطالعه داستان زندگى مردان و زنان بزرگ تاریخ تشویق كنید. و آشنایى با كامیابى‏هاى آنان به ویژه در سنین پایین، زمینه را براى افزایش اعتماد به نفس فرزندتان فراهم مى‏آورد.

سید رضى؛ در 17 سالگى كتاب نوشت و در 20 سالگى از كلیه علوم عصر خویش بى‏نیاز شد. ولتر در 19 سالگى نویسندگى را آغاز كرد. پاسكال در 12 سالگى، حل مسائل هندسى را آغاز، و در 19 سالگى ماشین حساب را اختراع كرد. بوعلى‏سینا؛ در 21 سالگى تألیفات گرانبهایى داشت. فخرالمحققین در 25 سالگى از دانشمندان عالى مقام عصر خود به شمار مى‏رفت و نیوتن در 25 سالگى، به قانون جاذبه زمین پى برد. [[168]](#footnote-168)

249 ـ والدین تا چه حد در افزایش اعتماد به نفس فرزند تأثیر دارند؟

چگونگى برخورد والدین با فرزند از همان نوزادى او و نظر آنان درباره‏اش در خردسالى، باعث مى‏شود خود را موجودى ارزشمند و در نتیجه داراى اعتماد به نفس بالا یا بى‏كفایت و بى‏ارزش بداند.

مراقبت از كودك، غذا دادن، در آغوش گرفتن، گرفتن دست، ناز و نوازش كردن، بازى كردن، لبخند زدن، حرف زدن، خیره شدن همراه با محبت به او، جاى گرم و رفع نیازهاى مادى نوزاد، باعث احساس خشنودى و زمینه‏ساز اعتماد به نفس او در آینده مى‏شود؛ همان گونه كه اگر به این خواسته‏هاى مادى توجه نشود (گریه زیاد براى شیر و غذا، جاى سرد و خیس و...) یا از جهت عاطفى مورد توجه نباشد (هنگام زمین خوردن به او بى‏توجهى شود) و كتك بخورد و دائم پسخوراند [[169]](#footnote-169) منفى را تجربه كند، در آینده، خود را موجودى ارزشمند نخواهد دانست.

از حدود 2 سالگى كه با واژگان آشنا مى‏شود و پیام‏هاى كلامى والدین را درك مى‏كند، سخنان آنان (تو خوبى، قشنگى، نازى، دوست داشتنى هستى، باهوشى، شیرینى و...) را كه با رفتارهاى پیش گفته (در آغوش گرفتن، لبخند و...) همراه مى‏شود، مى‏گیرد و آن را درونى مى‏كند و همین باعث مى‏شود كه در آینده، برداشت خوبى از خود داشته باشد.

250 ـ اولیاى مدرسه تا چه اندازه در افزایش اعتماد به نفس فرزند یا كاهش آن تأثیر دارند؟

با توجه به اقتدار مدیران، معاونان و معلمان مدرسه، اثر آنان بر اعتماد به نفس دانش‏آموزان بسیار است. ایجاد فضایى براى اظهار نظر دانش‏آموزان در زمینه‏هایى مانند اداره كردن مدرسه، تهیه برنامه‏هاى آموزشى و دخالت دادن آن‏ها در ارزیابى كارها و ارزیابى رفتار خودشان (پرورش قدرت خودارزیابى)، و دادن حق انتخاب، در افزایش اعتماد به نفس آنان بسیار مؤثر است.

توجه اولیاى مدرسه به برخى اختلالات دانش‏آموزان مانند بیش فعالى همراه با اختلال در تمركز (ADHD) یا اختلال ویژه یادگیرى (LD) و كمك به حل آن‏ها (ر.ک: پرسش 23 و 95)، جلو ضعف اعتماد به نفس دانش‏آموز را مى‏گیرد.

در مقابل، معلمى كه دائم به دانش‏آموز مى‏گوید: «تو خنگى، ساده‏لوحى، ضعیفى، تنبلى» یا او را با تمسخر، انیشتین كلاس معرفى مى‏كند، به طور قطع در كاهش اعتماد به نفس او اثر مى‏گذارد و باعث مى‏شود در آینده نیز كه وارد اجتماع مى‏شود، تحت تأثیر سخنان معلم، خود را كودن، ضعیف و تنبل بداند.

نشان دادن نقاط ضعف دانش‏آموز، مقایسه دانش‏آموزان با هم، و به رخ كشیدن امتیازات برخى بر دیگران نیز عامل مهم ضعف خودباورى دانش‏آموز است.

251 ـ ایمان به خدا و مبانى اعتقادى تا چه اندازه در خودباورى فرزندان مؤثر است؟

ایمان به خدا، عامل مهمى براى خودباورى فرزند است؛ پس مبانى اعتقادى او را تقویت كنید و زمینه مطالعه درباره فلسفه آفرینش را (متناسب با سن) برایش آماده سازید.

ایمان به این كه تمام هستى در جهت و مسیرى مثبت حركت مى‏كند و زندگى انسان نیز در همین جهت در حركت است، زمینه‏هاى اعتماد به نفس را بیشتر مى‏كند.

اگر باور فرزند شما این باشد كه در دنیایى آشفته و بى‏هدف زندگى مى‏كند كه هیچ‏گونه نظم و قانونمندى ندارد، اعتماد به نفس نخواهد یافت؛ زیرا احساس امنیت نمى‏كند.

پژوهش‏ها نشان مى‏دهد كه باورهاى مذهبى، نقش مؤثرى بر سلامت روان و در نتیجه افزایش خودباورى دارد.

دانشمندانى چون كونیگ، ولر، پاركامنت در سال 1998 میلادى، با پژوهش‏هایى دریافتند كه اعتقادات و رفتارهاى مذهبى از قبیل زیارت، ذكر، توسل و اعتقاد به خداوند، سبب افزایش اعتماد به نفس مى‏شود.

252 ـ از كجا بفهمم كه فرزندم اعتماد به نفس ندارد؟

**فرزند داراى ضعف اعتماد به نفس، نشانه‏هایى دارد و هر قدر این نشانه‏ها بیشتر باشد، میزان خودباورى‏اش كمتر است:**

1. استعدادهایش را دست كم مى‏گیرد و بیشتر، نقاط منفى خود را مى‏بیند؛

2. از دست زدن به تجربه‏هاى جدید مى‏هراسد؛

3. از حضور در جمع و معاشرت با دیگران گریزان است؛

4. سخن گفتن در جمع برایش سخت است؛

5. از بیان اندیشه و نظر خود در كلاس درس و جمع دیگران مى‏ترسد؛

6. گله و شكوه خود را از دیگران ابراز نمى‏كند و خود نیز انتقاد نمى‏پذیرد؛

7. تذكر داده به دیگران برایش بسیار سخت است؛

8. هنگام درخواست و تقاضا از دیگران، خجالت مى‏كشد؛

9. از «نه» گفتن مى‏هراسد و با دیگران رودربایستى دارد؛

10. به راحتى تحت تأثیر سخن یا پیشنهاد دیگران قرار مى‏گیرد؛

11. قدرت دفاع از حق خود را ندارد؛

12. گمان مى‏كند دیگران برایش ارزشى قائل نیستند؛

13. براى ناتوانى‏هاى خود، دیگران را سرزنش مى‏كند؛

14. بهانه‏جویى مى‏كند و خیلى زود ناامید مى‏شود؛

15. عواطف و احساسات خود (خندیدن، گریستن، ابراز محبت و...) را نمى‏تواند به خوبى و به طور گسترده نشان دهد.

253 ـ چه موانعى باعث مى‏شود فرزندمان اعتماد به نفس نیابد و چگونه مى‏توان این موانع را از بین برد؟

**موانع اعتماد به نفس چنین است:**

1. بینش نادرست: اعتقاد فرزند به این كه توانایى و قابلیت ندارد، مانع بزرگى براى رسیدن به خودباورى است. شما باید بینش او را تصحیح كنید و به او آگاهى دهید كه خداوند، در وجودش توانمندى‏هایى را قرار داده؛ گر چه ممكن است این توانمندى با توانمندى‏هاى همسالان و فرزندان نزدیكان متفاوت باشد. بدبینى و افكار منفى، مانع خودباورى است.

2. خود كم‏بینى: با فرزند خود به گونه‏اى برخورد كنید تا خود را كوچك و بى‏ارزش نپندارد. هرگز جمله‏هایى چون «تو بدبختى، بیچاره‏اى، از تو كارى ساخته نیست، عرضه ندارى، نمى‏توانى موفق شوى و...» را به او نگویید؛ بلكه نقاط مثبت وى را به ویژه در جمع یادآور شوید.

3. انزواجویى: گوشه‏گیرى و ضعف ارتباط با همسالان و نزدیكان، مانع خودباورى است؛ پس ارتباط خود را با آشنایان خوب و همسالان مطلوب فرزندتان (به ویژه آنان كه اعتماد به نفس بالایى دارند) بیشتر كنید.

4. وابسستگى: هر قدر وابستگى فرزند به والدین بیشتر باشد، میزان خودباورى‏اش كمتر خواهد بود؛ پس بكوشید با اعطاى استقلال در كارهاى شخصى و اعطاى مسؤولیت (البته متناسب با سن او) و كاستن از مراقبت‏ها، وابستگى‏اش را به خودتان كمتر كنید (ر.ک: پرسش 142 تا 104).

5. افسردگى: زمینه‏هاى افسردگى فرزند خود (كتك، داد و فریاد، بى‏حرمتى، تبعیض، مقایسه، به رخ كشیدن دیگران و...) را از بین ببرید؛ كودكان و نوجوانان افسرده، اعتماد به نفس ندارند.

6. بى‏برنامگى: بى‏برنامگى، فرزند شما را از خودباورى باز مى‏دارد. به او كمك كنید تا براى اهداف كوتاه مدت و بلند مدت خود برنامه بریزد.

7. ناتوانى جسمى: ناتوانى جسمى، مانعى براى خودباورى است؛ بنابراین، به رژیم غذایى مناسب فرزند خود، ورزش و خواب كافى او توجه كنید تا جسمش تقویت شود. تقویت جسم و مراقبت از آن سبب مى‏شود كه باور كند آدم باارزشى است.

در رژیم غذایى فرزند خود؛ میوه‏هاى تازه، سبزى خام یا كمى پخته را بگنجانید؛ زیرا به سرعت به انرژى تبدیل مى‏شوند و جسم او را تقویت مى‏كنند.

8. تنبلى: یكى از مهم‏ترین موانع خودباورى، تنبلى است. براى از بین رفتن تنبلى فرزندان، به رژیم غذایى آنان توجه كنید. خوردن خوراكى‏هاى با طبع سرد و مصرف بیش از حد شیرینى و مواد قندى (به سبب نیاز فراوان به انرژى براى هضم)، بدن را سست مى‏كند.

گاهى تنبلى و بى‏حالى، منشأ پزشكى دارد و به جهت كاركرد بد كبد، ورم كبد، عفونت كلیه، سل و یا اختلالات هورمونى است كه باید به متخصص مراجعه شود.

9. ارتباط با ناتوانان: ارتباط با دوستان و همسالانى كه اعتماد به نفس ندارند، مانع جدى خودباورى فرزند شما خواهد شد.

خودانگاره (self Image) در وجود انسان، برداشتى است كه شخص از خود دارد و درصد بالایى از این خود انگاره را دیگران به او مى‏دهند؛ پس اگر فرزند شما با خودباوران همنشینى كند، خودباورى را به او منتقل مى‏كنند و اگر با ناتوانان ارتباط داشته باشد، ناتوانى و ضعف اعتماد به نفس آنان در وى اثر خواهد گذاشت.

10. چاقى بیش از حد: چاقى بیش از حد كه نتیجه آن، قیافه‏اى نامناسب است، بر خود انگاره فرزند اثر منفى مى‏گذارد؛ زیرا دائم در این اندیشه است كه دیگران او را شخصى پرخور و شكم‏باره مى‏دانند. اگر فرزند شما چنین مشكلى دارد، با كمك از متخصص تغذیه، مشكل او را از بین ببرید.

11. نام نازیبا: در انتخاب نام زیبا براى فرزندتان دقت كنید؛ نام‏هاى نازیبا و بدگویش، اعتماد به نفس او را پایین مى‏آورد. اگر در انتخاب نام خوب براى او دقت نكرده‏اید مى‏توانید آن را عوض كنید. رسول گرامى 6 نام‏هاى زشت كودكان را تغییر مى‏داد (ر.ک: پرسش 24)

254 ـ دختر 16 ساله‏ام به جهت ضعف اعتماد به نفس، از سخن گفتن در مهمانى‏ها و جمع دوستان و نزدیكان مى‏ترسد؛ چگونه اعتماد به نفس او را بالا ببرم؟

علت سكوت فرزند شما در جمع، به سبب نگرانى از این است كه اگر صحبت كند، حرف‏هاى او بى‏ارزش باشد و سبب خجالت یا تحقیرش شود یا مى‏ترسد از او سؤالى كنند و پاسخش را نداند.

**براى رفع این مشكل، از شیوه‏هاى ذیل استفاده كنید:**

1. با راهكارهاى ایجاد اعتماد به نفس، میزان خودباورى او را افزایش دهید (ر.ک: پرسش 256)

2. ارتباط او را با نزدیكان درجه یك (مادربزرگ، پدربزرگ، عمو، دایى، خاله و...) در منزل خودتان و در مرحله بعد در منزل آنان بیشتر كنید (فرزند شما در محیطهاى آشناتر، راحت‏تر سخن خواهد گفت)؛

3. به او پیشنهاد كنید ابتدا در جمع كودكان (در مهمانى‏ها) براى آنان قصه بگوید و بعد در جمع خانم‏هاى از محارم حرف بزند (البته مطالبى كوتاه و بدیهى و از پیش تمرین شده و با واژگانى آشنا. در مرحله بعد در جمع خانم‏ها و آقایان از محارم، سپس در جمع خانم‏هاى از محارم و غیر محارم و سرانجام در جمع‏هاى عمومى؛

4. به فرزند خود بیاموزید كه هنگام سخن گفتن با دیگران، از گفت و گوهاى ساده (درباره تعطیلات، اخبار جدید، آب و هوا و...) آغاز كند و از سخن گفتن درباره مسائل خصوصى آنان (ازدواج، محل سكونت، شغل و...) بپرهیزد. او باید مطلب آماده شده را در ذهن خود مرور، و با حفظ آرامش و لحن شمرده بیان كند؛

5. خوشرویى و تماس چشمى با دیگران هنگام گفت و گو بسیار مطلوب است؛

6. پیش از گفت و گو، سه بار تنفس عمیق (ر.ک: پرسش 181) اضطراب او را كاهش مى‏دهد؛

7. براى آمادگى بیشتر در سخن گفتن، جارى ساختن نام خدا بر زبان و تلاوت آیات 25 تا 28 سوره مباركه طه بسیار مؤثر است:

... رب اشرح لى صدرى و یسرلى أمرى و احلل عقدة من لسانى یفقهوا قولى.

پروردگارا! سینه‏ام را گشاده‏ساز و كارم را بر من آسان كن و گره از زبانم بگشاى تا گفتار مرا بفهمند.

فرزند شما باید بداند كه وقتى تصمیم بگیرد در جمعى سخن بگوید، افكار اضطراب‏آور به سوى او هجوم خواهند آورد تا از سخن گفتن بازش دارند. در این زمان باید قبل از هجوم ترس، بر ترس خود حمله كند و جلو این گونه افكار را بگیرد و مطلب از پیش آماده شده را بى‏درنگ بگوید.

امام على 7 مى‏فرماید: اذا هبت امرا فقع فیه. [[170]](#footnote-170) وقتى از كارى مى‏ترسى، خودت را در آن بینداز.

255 ـ پسر 10 ساله‏اى دارم كه فلج است. آیا این نقص عضو در فرزندم مى‏تواند عامل ضعف اعتماد به نفس باشد؟

نقص عضو (نابینایى، ناشنوایى، فلجى و...) مى‏تواند عاملى براى ضعف اعتماد به نفس باشد؛ اما اگر در راه خودباورى فرزندتان بكوشید، این مشكل جسمى كمرنگ و كم اهمیت مى‏شود.

بسیارى را مى‏شناسید كه با وجود معلولیت جسمى، در صحنه‏هاى گوناگون اجتماعى (علمى، ورزشى، هنرى، صنعتى و...) خوش درخشیده‏اند.

سقراط، زشت روى و داراى دماغى گنده؛ ناپلئون بناپارت، امپراتور فرانسه، كوتاه قد، و لرد بایرون و تیمور، لنگ بوده‏اند؛ اما به جهت دستیابى به خودباورى بالا، جزو مشاهیر جهان شده‏اند.

256 ـ از چه راهكارهایى مى‏توانیم اعتماد به نفس فرزندمان را افزایش دهیم؟

**براى افزایش اعتماد به نفس فرزند خود، از راهكارهاى ذیل استفاده كنید:**

1. شكوفایى استعدادها: براى این كار، ابتدا باید استعدادهاى او را شناخت. برخى كودكان، هماهنگى بدنى قابل توجهى دارند و مى‏توانند به سرعت و به راحتى بدوند؛ بالا روند، و سه‏چرخه برانند. این كودكان، زمینه رشد در رشته‏هاى ورزشى را بیشتر دارند؛ اما قادر به تنظیم صداى خود یا نقاشى نیستند و این گونه كارها را به سختى انجام مى‏دهند.

برخى دیگر، زمینه فعالیت‏هاى علمى و فنى مانند ساختن چیزى را دارند، و عده‏اى از كودكان، در مقایسه با سنشان، توانایى تكلم بالایى را دارا هستند. گروه اول، زمینه رشد در كارهاى فنى و صنعتى را دارند و گروه دوم، مهارت‏هاى مربوط به خواندن و نوشتن را به سرعت یاد مى‏گیرند.

برخى كودكان به انجام فعالیت‏هاى هنرى مثل نقاشى علاقه ویژه نشان مى‏دهند. این گونه كودكان، اگر اندامى غیر متناسب داشته باشند، انجام ورزش‏هایى مثل دوچرخه‏سوارى، شوت كردن توپ یا شنا برایشان كار سخت و ناراحت كننده‏اى است.

براى شناخت استعدادهاى فرزندتان، در رفتار او دقت، و به علاقه‏مندى‏هایش توجه كنید. اگر علاقه‏مند است در آشپزخانه به شما كمك كند، استعداد آشپزى، و اگر به خیاطى شما علاقه نشان مى‏دهد، استعداد خیاطى دارد. اگر قوه تخیل قوى دارد مى‏توان رمان‏نویس خوبى شود. اگر قرآن را به خوبى تلاوت مى‏كند یا سرودى زیبا مى‏خواند مى‏تواند در همین زمینه‏ها رشد كند.

پس از شناسایى استعدادهاى فرزند، با فراهم آوردن امكانات و ثبت نام در كلاس‏هاى مناسب، آن استعدادها را شكوفا سازید.

2. اعطاى استقلال: اعطاى استقلال به فرزند در امور شخصى از همان سال‏هاى اول تولد (غذا خوردن، لباس و كفش در آوردن، لباس و كفش پوشیدن، استحمام و...)، در خرید وسایل شخصى (البته مناسب با سن)، در رفت و آمد به مدرسه و منزل نزدیكان (با فرض ایمنى كودك)، در مراقبت از خود و حضور در اردوها، عامل مهمى در خودباورى او است.

3. اعطاى مسؤولیت: مسؤولیت‏هاى گوناگون متناسب با سن كودكان و نوجوانان (خرید نیازمندى‏هاى منزل، رزرو بلیت، واریز وجوه آب و برق و تلفن و گاز، آشپزى، خیاطى، شستن خودرو، تعمیر وسایل منزل و...) اعتماد به نفس آنان را بالا مى‏برد.

4. اعطاى حق انتخاب: به فرزندتان به ویژه اگر نوجوان است، حق انتخاب بدهید.

انتخاب لباس، كفش، لوازم مدرسه، كلاس‏هاى فوق برنامه، خرج كردن پول توجیبى و... راهكار خوبى براى خودباورى او است.

5. تكریم شخصیت: براى گرامى‏داشت شخصیت فرزند خود، به او احترام بگذارید. مشورت با فرزند و نظرخواهى از او در نشست‏هاى خانوادگى، گوش دادن به سخنانش، پاسخ دادن به پرسش‏هایش، پذیرش احساسات او و... نمونه‏هایى از احترام گذاشتن است.

6. تلقین به نفس: تلقین خودباورى به فرزند با جمله‏هایى چون «مى‏توانى، تو توانمندى، تو قدرت دارى، به فرزندم افتخار مى‏كنم، براى داشتن چنین فرزندى خدا را شكر مى‏كنم و...» به شدت در خودباورى او مؤثر خواهد بود؛ همان گونه كه جمله‏هاى تخریب كننده و یأس‏آور، اعتماد به نفس او را از بین مى‏برد.

افزون بر تلقین‏هاى مثبت خود، به كودكتان (بالاتر از 8 سال) بیاموزید كه خودگویى‏هایى مثبت داشته باشد؛ یعنى با جمله‏هایى چون «من مى‏توانم این كار را انجام دهم، من وضعیت خوبى در... دارم و...» توانمندى را به خود تلقین كند.

257 ـ پسر 12 ساله‏ام به جهت اعتماد به نفس بالا درس نمى‏خواند و در نتیجه نمره‏هاى خوبى نمى‏گیرد. چگونه به او بفهمانم كه این اعتماد به نفس مطلوب نیست؟

باید به او بفهمانید كه اعتماد به نفس در هر كارى، از جمله درس خواندن زمینه مى‏خواهد؛ یعنى بدون آموزش و تمرین، اعتماد به نفس كاذب خواهد بود؛ همان گونه كه ورزشكاران در مسابقه‏هاى بین‏المللى، بدون آمادگى و به صرف اعتماد به نفس بالا نمى‏توانند پیروز شوند.

علت اصلى این گونه اعتماد به نفس كاذب، القائات فراوان والدین براى ایجاد خودباورى در فرزند است؛ به گونه‏اى كه باورش مى‏شود از عهده هر كارى از جمله درس خواندن بر مى‏آید و دیگر به آموزش، مطالعه و تمرین نیازى ندارد.

براى این كه او را متوجه این خودباورى كاذب كنید، با پرسش از درس، پیش از امتحان مى‏توانید به او ثابت كنید كه آمادگى ندارد و براى كامیابى در امتحان باید مطالعه كند.

افزون بر این، به نقش الگویى خود نیز توجه داشته باشید. به طور معمول، فرزندان، این گونه رفتارها را از والدین خود مى‏آموزند. اگر خود یا همسرتان اعتماد به نفس كاذبى در زندگى دارید، آن را اصلاح كنید.

258 ـ زمینه‏هاى خطرساز در خانه براى خردسالان كدامند و چگونه مى‏توان این زمینه‏ها را از بین برد؟

**زمینه‏هاى مهم خطرساز در خانه عبارتند از:**

1. پریزهاى برق كه ممكن است فرزند خردسال شما؛ پنس سر، میخ یا اشیایى از این قبیل را داخل سوراخ‏هاى آن‏ها كند؛

2. سیم‏هاى برق با روپوش كهنه كه ممكن است قسمتى از آن ترك برداشته و از روى سیم كنار رفته باشد؛

3. شومینه‏هاى باز و بدون حفاظ (شعله‏هاى رنگى شومینه براى كودك خردسال جذاب است)؛

4. چاه آب بدون درپوش و استخر بدون حفاظ؛

5. میز و صندلى‏هایى كه پایه‏هاى ناسالم و غیر ثابت دارند (احتمال سقوط آن‏ها روى خردسالان بسیار است)؛

6. كمدهاى متزلزل و قفسه‏هاى كتابى كه به دیوار ثابت نشده‏اند (خردسالان به طور معمول از كمدها و قفسه‏هاى كتاب بالا مى‏روند و در صورت عدم استوارى آن‏ها ممكن است واژگون شوند)؛

7. تخت بدون محافظ كودك (محافظ تخت كودك باید نیم متر ارتفاع داشته باشد و فاصله دو میله آن بیشتر از 7 سانتى‏متر نباشد)؛

8. رومیزى بلند (كودك براى بلند شدن، از آن كمك مى‏گیرد و ممكن است ظرف‏هاى داغ غذا یا قورى و فنجان چاى روى سرش بریزد)؛

9. فرش‏هاى روى پله‏ها (فرش‏ها درصورت ثابت نبودن، روى پله مى‏لغزند و احتمال سقوط كودك وجود دارد)؛

10. دكمه‏ها و پیچ‏هاى وسایل صوتى و تصویرى، و اجاق و بخارى كه ممكن است خردسال آن‏ها را جدا كند و قورت دهد؛

11. فاصله چند سانتى‏مترى بین دیوار و دیواره مبل یا صندلى (هنگام نشستن و تكیه دادن بزرگسالان به آن، احتمال قرار گرفتن دست كودك بین مبل یا صندلى و دیوار هست)؛

12. محل‏هاى باریك مانند فاصله‏هاى بین كمد و دیوار كه احتمال گیر كردن و خفگى كودك وجود دارد؛

13. گلدان‏هاى داراى گیاهان گلدانى سمى (كودكان گاهى در بازى‏هاى خود، نقش حیوان را ایفا مى‏كنند و قسمتى از این گل‏ها را مى‏خورند). افزون بر توجه به این نكته، از مصرف كودهاى انسانى براى گلدان‏ها بپرهیزید.

شما مى‏توانید با تغییر آرایش منزل و جابه‏جایى وسایل خطرساز و ثابت كردن آن‏ها، زمینه‏هاى خطر را از بین ببرید.

259 ـ فرزند نوپاى من، دائم سراغ وسایل منزل مى‏رود و من نگران خطر یا حادثه‏اى براى او هستم. در این باره چه مى‏شود كرد؟

فرزند شما راه افتاده است و دوست دارد به همه جا سرك بكشد و با دنیاى اطرافش و وسایل گوناگون آشنا شود. این حالت او از حدود 8 ماهگى كه چهار دست و پا به این سو و آن سو حركت مى‏كرد، آغاز شده است.

ویژگى مهم و بارز خردسالان، به ویژه كودكان زیر 2 سال، این است كه دنیایشان را مى‏كاوند. آنان كنجكاوند و به شدت علاقه دارند بدانند وسایل منزل چگونه كار مى‏كنند و از چه چیزى درست شده‏اند. آن‏ها از این راه مى‏آموزند و روز به روز، اندوخته‏ها و تجربه‏هایشان بیشتر مى‏شود.

این كه كودك شما دائم سراغ وسایل منزل مى‏رود و كنجكاوى مى‏كند، نشانه هوش خوب او است؛ پس وقتى به كشف جهان اطراف خود مى‏پردازد، او را پیاپى از این كار منع نكنید. بازداشتن كودك از دست زدن به اشیا، حس كنجكاوى و خلاقیت او را از بین مى‏برد و استقلال او را به خطر مى‏اندازد؛ بنابراین، از سرزنش دائم او و به كارگیرى جمله‏هایى مانند «دست نزن مى‏افته»، «این مال بچه‏ها نیست»، «نكن بچه تو چقدر شرى»، «نكن مى‏افته و مى‏شكنه» و... بپرهیزید.

شما باید پیش از هر كارى، آرایش منزل را تغییر دهید و وسایل خطرناك و خطرساز را از دسترس او دور كنید. ایجاد محیطى امن براى كودكان (به ویژه كودكان 8 تا 10 ماهه كه چهار دست و پا مى‏روند و نوپایان) بسیار مهم است (ر.ک: پرسش 260)

پس از این كه زمینه‏هاى خطر را از بین بردید، اجازه دهید تا حدودى حادثه‏جویى كند. بالا رفتن از پله (كودكان 10 ـ 9 ماهه علاقه فراوانى به پله دارند و دوست دارند از آن بالا روند)، بالا رفتن از صندلى استوار و پایه كوتاه، باز كردن در جعبه و رفتارهایى از این قبیل، میزان خودباورى او را بالا مى‏برد؛ البته دائم باید مراقب او باشید؛ زیرا كودكان به ویژه در سن كنجكاوى، بسیار خطرساز و حادثه‏آفرین مى‏شوند و متأسفانه حوادث، متداول‏ترین علت مرگ یا صدمه‏هاى جدى در كودكان حدود یك ساله است و حدود یك سوم از مرگ‏هاى كودكان را شامل مى‏شود؛ به ویژه در زمان حاضر كه فن‏آورى و وسایل گوناگون الكتریكى و مكانیكى، زمینه‏هاى خطر را افزایش داده؛ اگر چه باعث راحت‏تر و آسان‏تر شدن زندگى نیز شده‏اند.

260 ـ در خانه چه نكات ایمنى را رعایت كنیم تا خردسالان دچار حادثه نشوند؟

**براى پیشگیرى از حوادث و خطرها در خانه، به نكات ایمنى ذیل توجه كنید:**

1. جمع‏آورى اشیاى ریز مانند تكمه، حبوب (نخود، لوبیا و...)، فندق و پسته، آب نبات، تیله، ذرت بو داده، هسته میوه (آلبالو، هلو و...) پول خرد، دانه تسبیح، سنجاق قفلى، سوزن ته‏گرد، میخ، چوب خلال، استخوان‏هاى ریز و... به جهت ورود به حنجره و احتمال خفگى و گاهى قرار گرفتن در گوش و بینى كودك (بسیارى از این اشیا از روده‏هاى كودك مى‏گذرند و همراه مدفوع خارج مى‏شوند؛ اما اشیایى مثل سوزن، سنجاق قفلى، چوب خلال، میخ و استخوان‏هاى ریز دفع نخواهند شد)؛

2. جارو زدن مستمر خانه براى اشیا و آشغال‏هاى ریز؛

3. جمع‏آورى وسایل نوك تیز مانند مداد، خودكار و...؛

4. قرار دادن دروازه ایمنى براى پله‏ها و اتاق‏هایى كه براى خردسالان امن نیستند؛

5. محصور كردن پنجره، تراس یا بالكن با نرده؛

6. قرار دادن قفل بر درهایى كه به بالكن، راه‏پله یا جاهاى خطرناك منتهى مى‏شوند؛

7. جمع‏آورى موادى مثل فرآورده‏هاى نفتى، رنگ‏ها به ویژه با تركیب سرب، واكس، گاز فندك، حشره‏كش‏ها، الكل، مواد پاك كننده، مواد تمیز كننده شیشه و آینه، روغن‏هاى جلا دهنده، محلول‏هاى لوله بازكنى، داروهاى دفع آفت‏هاى گیاهى، سیگار و تنباكو، داروها، مرگ موش، مواد آرایشى و...؛

8. جارو زدن خانه، بى‏درنگ پس از به كارگیرى حشره‏كش به دلیل این كه خردسالان (به ویژه زیر 1 سال)، مگس و حشره مرده را نیز به دهان مى‏برند؛

9. مراقبت از زیر سیگارى و محتویات آن؛

10. مراقبت از سیم‏هاى برق و تا حد امكان، پنهان كردن آن‏ها به دلیل این كه ممكن است فرزند شما آن‏ها را بجود؛

11. محافظت از مته‏هاى برقى، قیچى‏ها، اره برقى، اتوى داغ، پنكه و... (كودكان به وسایل بزرگسالان به شدت علاقه نشان مى‏دهند و دوست دارند مانند بزرگ‏ترها از آن وسایل استفاده كنند)؛

12. جمع‏آورى جعبه وسایل خیاطى بلافاصله پس از خیاطى (وسایل این جعبه اغلب ریز و تیز است)؛

13. قرار دادن شیشه‏هاى شكسته، قوطى حلبى درباز و تیغ صورت تراشى در ظرف‏هاى دربسته؛

14. پرهیز از خواباندن نوزاد روى مبل یا تخت حتى اگر با بالش یا كوسن او را محافظت كنید؛

15. پرهیز از قرار دادن بالش بسیار نرم زیر سر كودك قبل از 2 سالگى (احتمال خفگى وجود دارد).

261 ـ با توجه به این كه وقت بسیارى را در آشپزخانه مى‏گذرانم و فرزند 1 ساله‏ام دائم كنار من است، چه نكاتى را براى حفاظت او رعایت كنم؟

آشپزخانه، مكان مناسبى براى كودكان، به ویژه خردسالان نیست. شما مى‏توانید او را در خارج از آشپزخانه سرگرم كنید (ر.ک: پرسش 274)؛

**اما در صورت ضرورت، به نكات ایمنى ذیل توجه داشته باشید:**

1. توجه به نوع قرار گرفتن ظرف‏هاى غذا بر روى اجاق (حتما از شعله‏هاى عقب اجاق براى پخت و پز با شعله زیاد، و از شعله‏هاى جلو براى پختن غذا با شعله كم و جوشاندن ملایم استفاده كنید. در همین صورت هم، دسته قورى و كترى را به سمت عقب اجاق و دسته‏هاى قابلمه را به سمت راست و چپ بگردانید). مراقب باشید كه لباس خودتان نیز به دستگیره‏هاى ظروف گیر نكند؛ چرا كه احتمال واژگونى آن‏ها وجود دارد؛

2. قرار دادن اشیا و وسایل خطرناك مثل چاقو، چنگال، كبریت و... در كابینت‏هاى دیوارى یا در مكانى با ارتفاع دست كم 1 متر؛

3. محافظت از وسایل آشپزخانه، مانند چزخ گوشت، مخلوطكن، آب میوه‏گیرى و... با قفل كردن كشوها و كابینت‏ها؛

4. در دسترس نبودن سماور و كترى آب جوش و ظروف داغ غذا؛

5. توجه به ذغال‏هاى داغ منقل یا داغى اتو و كباب‏پز پس از استفاده؛

6. در دسترس نبودن كیسه فریزر و كیسه‏هاى پلاستیكى دیگر (احتمال به سر كشیدن كودك و خفگى وجود دارد)؛

7. استفاده نكردن از بترى‏هاى نوشابه براى سایر مواد غیر خوراكى (كودك شما قدرت تشیخص ندارد و ممكن است این مواد را سر بكشد).

262 ـ هنگام استحمام كودك خردسال، چه نكاتى را رعایت كنم تا براى فرزندم مشكلى پیش نیاید؟

**رعایت نكات ذیل هنگام حضور كودك در حمام ضرورت دارد:**

1. به خطرهاى آب در حمام توجه كنید. هرگز اجازه ندهید فرزندتان بدون حضور شما داخل وان حمام یا تشت آب قرار گیرد. توجه داشته باشید كه خردسالان حتى در چند سانتى‏متر آب هم خفه مى‏شوند. مرگ و میر ناشى از غرق شدن كودكان حدود 2 ساله از هر سن دیگرى بیشتر است؛

2. هنگام استحمام فرزند، حتى براى چند دقیقه هم او را تنها نگذارید. لطفا به زنگ تلفن یا صداى زنگ در بى‏اعتنا باشید. در صورت ضرورت، حتما فرزند خود را همراه ببرید؛

3. هرگز فرزند كوچك خود را با فرزند بزرگ‏تر در حمام تنها نگذارید (این نكته در غیر حمام هم صادق است)؛ زیرا خردسالان وسیله خوبى براى سرگرمى كودكان بزرگ‏تر هستند؛ اما توان مراقبت از آن‏ها را ندارند و در صورت ایجاد حادثه نمى‏توانند تصمیم درستى بگیرند؛

4. از تماس با وسایل الكتریكى داخل حمام، به ویژه زمانى كه شیر آب را گرفته‏اید، بپرهیزید؛

5. پیش از استحمام كودك، حتما دماى آب را بسنجید؛

6. هنگام استحمام كودك، انگشتر و ساعت مچى‏تان را باز كنید تا بدن او آسیب نبیند؛

7. صورت نوزاد را زیر دوش آب نگیرید. افزون بر ترس و وحشتى كه از حمام در او ایجاد مى‏شود، ممكن است در صورت طولانى شدن این كار، تنفس او نیز قطع شود.

263 ـ هنگام تغذیه خردسال به چه نكاتى توجه كنیم تا خطرى او را تهدید نكند؟

شما باید زمان تغذیه كودك و نیز هنگامى كه خودتان غذا صرف مى‏كنید یا نوشیدنى مى‏نوشید، به نكاتى توجه كنید تا احتمال خطر را از بین ببرید:

1. دادن غذاهاى مانده به خردسال، ممكن است مشكلات گوارشى (اسهال) را ایجاد كند و غذاهاى فاسد، باعث مسمویت او شود؛

2. هنگام تغذیه كودك، غذا را به قسمت‏هاى كوچك تقسیم كنید تا در گلوى او گیر نكند؛

3. هنگام دادن میوه‏هایى مانند پرتغال، حتما هسته‏هاى آن‏ها را درآورید؛

4. شیشه پر از شیر آب میوه را بدون حضور خود در دهان كودك قرار ندهید؛ احتمال ورود مقدارى از آن به ریه و خفگى وجود دارد؛

5. پیش از دادن غذا یا مایعات به كودك، حتما دماى آن را بسنجید؛

6. مراقب فرزند بزرگ‏تر خود باشید كه به نوزاد شیرخواره شما غذا ندهد (كودكان، از غذا دادن به عروسك یا خرس پشمالوى خود لذت مى‏برند و ممكن است همین كار را را با برادر یا خواهر شیرخواره خود نیز انجام دهند)؛

7. پیش از حضور خود سر سفره یا میز غذا و یا بدون مراقب، ظرف داغ غذا را داخل سفره یا روى میز نگذارید؛

8. هنگام صرف غذا یا چایى، مراقب ظرف‏هاى داغ باشید. خردسالان، بسیار تند و تیزند و در یك چشم به هم زدن، دست خود را داخل ظرف داغ غذا قرار مى‏دهند؛

9. هنگام نوشیدن نوشیدنى‏هاى داغ (چایى، قهوه و...) یا خوردن سوپ داغ، كودك خردسال را روى پاى خود ننشانید. احتمال حمله ناگهانى او به فنجان یا ظرف داغ وجود دارد؛

10. وقتى كودك خردسال بغل شما است، از كشیدن سیگار خوددارى كنید؛ هر لحظه احتمال دارد چنگ بزند و دستش بسوزد.

264 ـ براى محافظت از پسر 4 ساله‏ام در بیرون از منزل چه كنم؟

براى مصونیت فرزندتان از حوادث خطرناك، باید او را از خطرهاى احتمالى در بیرون از منزل آگاه سازید؛ البته در آموزش خطرها زیاده‏روى نكنید؛ زیرا ممكن است دچار اضطراب محیطى شود. لازم نیست تمام جزئیات حوادث ترسناك را به او بگویید.

**افزون بر آگاه‏سازى، باید به نكات ذیل نیز توجه كنید:**

1. دست او را در خیابان رها نكنید. تا 5 سالگى نمى‏توان به كودكان اطمینان كرد. وقتى دستتان بند است، به او بیاموزید كه قسمتى از لباستان را بگیرد؛ البته گاهى رها كردن دستش در پیاده‏رو و با این شرط كه هنگام حادثه بتوانید از او مراقبت كنید، اشكال ندارد؛

2. وقتى درهاى خودرو را مى‏بندید، مراقب انگشتان كوچك و ظریف او باشید؛

3. فرزد خردسال خود را هرگز در اتومبیل تنها نگذارید؛

4. هنگام حضور در پارك، مراقب رفتن او به سمت وسایل بازى به ویژه تاب و الاكلنك (در حالى كه كودكان دیگر مشغول بازى هستند) باشید. احتمال اصابت آن‏ها به سر و بدن كودك وجود دارد؛

5. هنگام حضور در كوه و دشت و جنگل و فضاهاى باز، مراقب زباله‏ها، اشیاى تیز یا اجسام شكسته خطرناك و در صورت بازى با ماسه‏ها، متوجه فضولات حیوانات باشید؛

6. هنگام حضور خردسال در استخر، از كمربند یا جلیقه نجات استفاده كنید؛ حتى اگر شنا را آموخته باشد؛

7. از نزدیك شدن فرزند به حیوانات ناآشنا جلوگیرى كنید. مراقب باشید كه به حیواناتى چون اسب، الاغ، گربه و سگ، وقتى مشغول خوردن هستند یا خوابیده‏اند و یا از توله‏هایشان مراقبت مى‏كنند، نزدیك نشود؛ زیرا احتمال لگد زدن، گاز گرفتن و چنگ زدن حیوان وجود دارد؛

**براى كودكان كوچك‏تر، افزون بر موارد پیش گفته، به نكات ذیل نیز توجه كنید:**

1. هنگامى كه از كالسكه بچه استفاده مى‏كنید، مراقب سقوط فرزندتان باشید و او را با بندهاى محافظ كالسكه ببندید. هنگام توقف كالسكه، ترمزهاى آن را بكشید (چرخ‏هاى آن را قفل كنید) تا حركت نكند و حادثه‏اى نیافریند؛

2. هنگام استفاده از خودرو شخصى، حتما كودك نوپاى خود را در صندلى مخصوص كودك قرار دهید. او را رها نكنید و روى زانو هم ننشانید. توجه داشته باشید كه صندلى مخصوص كودك، تحمل 20 كیلو بیشتر را ندارد.

مراقب قفل بودن درهاى اتومبیل نیز باشید.

265 ـ آیا امكان دارد به كودك 1 ساله‏ام، دورى از خطرها را آموزش دهم؟ چگونه؟

آرى، شما مى‏توانید راه ایمن ماندن و فاصله گرفتن از خطرها را به فرزند خردسالتان بیاموزید و باید این كار را بكنید؛ زیرا نمى‏توانید او را زندانى كنید.

با توجه به سن پایین فرزند و عدم تكلم او و ناتوانى در درك آموزه‏هاى استدلالى، آموزش او در این زمینه، با شیوه‏اى خاص امكان‏پذیر است.

در صورت رفتارهاى پر خطر، از سرزنش فرزندتان و زیاده‏روى در نهى كلامى او بپرهیزید؛ زیرا باعث بى‏توجهى كودك هنگام ضرورت مى‏شود.

بهترین شیوه آموزش، پس از رفع زمینه‏هاى خطر در منزل (ر.ک: پرسش 258) این است كه هنگام حادثه‏جویى به سوى فرزندتان بروید؛ او را از روى زمین بلند كرده، و از رفتار پر خطر، با قاطعیت نهیش كنید.

در صورتى كه شى‏ء خطرناكى مثلا چاقو را برداشته است، آن را از دستش بگیرید (مراقب باشید كه چاقو و امثال آن را از دستش نكشید) و با قاطعیت بگویید: «به چاقو دست نزن». گر چه فرزند 1 ساله شما هنوز نمى‏تواند سخن بگوید، توصیه مى‏كنم با هیمن واژگان، او را نهى كنید. مطمئن باشید كه مقصود شما را مى‏فهمد؛ البته استفاده از واژگانى مثل «جیزه، بوفه، خطرناكه و...» نیز مؤثر است.

ممكن است هنگام نهى، خود را با حركات چهره شیرین كند و بیش زا پیش دوست داشتنى شود. اگر در این حالت، لبخند بزنید یا بخندید، با این برخورد دوگانه و تزلزل شما به این نتیجه مى‏رسد كه دارید با او شوخى یا تفریح مى‏كنید؛ پس مغلوب احساسات خود نشوید و او را با قاطعیت (و نه با لحنى مبارزه جویانه) از رفتار خطرناكش نهى كنید.

بدیهى است كه پس از گرفتن شى‏ء خطرناك گریه مى‏كند و قشقرق راه مى‏اندازد. بهترین كار براى پیشگیرى از این گونه رفتارها این است كه از روش «حواس پرت كردن» استفاده، و او را با چیز جذاب دیگرى سرگرم كنید.

در مواردى كه فرزند خردسال شما به سمت ظرف داغ غذا یا فنجان چایى مى‏رود، با سرعت به سمت او بروید و جلوش را بگیرید. براى این كه دلیل رفتار شما را بفهمد، فنجان یا ظرف غذا را به دستش نزدیك كنید تا حرارت آن را حس كند و همزمان با این كار، واژگان جیزه، بوفه، داغه و... را به كار برید. از این شیوه براى آموزش خطر بخارى كه نمى‏توان آن را حذف یا جا به جا كرد نیز مى‏توانید استفاده كنید.

در صورتى كه با رفتارى پر خطر مانند فرو كردن میخ یا مشابه آن در پریز برق مواجه شدید، چاره‏اى ندارید كه باز خورد شدیدترى داشته باشید. در این حالت، پیشنهاد مى‏شود افزون بر نهى قاطعانه، با دست (البته با انگشتان باز) ضربه‏اى آرام نیز به پشت دستش بزنید تا این ضربه و سوزش دست، پیامى را به مغز او بدهد و در صورت تكرار چنین رفتارى، همان پیام تداعى شود و او را از این رفتار باز دارد.

266 ـ دو فرزند دبستانى‏ام هنگام تنهایى در منزل، براى خود خطر ایجاد مى‏كنند. چه مسائلى را براى مصونیت از خطرها به آنان بیاموزم و چگونه؟

**شما ابتدا باید زمینه رفتارهاى خطرساز را از بین ببرید و بعد با راهكارهاى مناسب، آنان را از این گونه رفتارها باز دارید:**

1. كودكان خود را تنها نگذارید. یكى از زمینه‏هاى حادثه‏ساز، تنهایى كودكان زیر 10 سال در منزل است. اگر سن آنان بیش از 10 سال است، در صورتى تنهایشان بگذارید كه بین آن‏ها روابط حسنه‏اى برقرار است. اگر دائم با هم دعوا مى‏كنند، تنها گذاشتن آن‏ها در منزل، خطرآفرین خواهد بود؛

2. هنگام تنهایى فرزندان، مسؤولیت‏ها را بین آنان تقسیم كنید؛

3. زمینه خطر را با قرار دادن تلفن‏هاى ضرور (اورژانس، آتش‏نشانى، پلیس و...) در دسترس آنان، كاهش دهید؛

4. دانستن تلفن یكى از بزرگسالان مورد اعتماد بین نزدیكان مى‏تواند جلو خطرهاى احتمالى را بگیرد.

**افزون بر از بین بردن زمینه‏هاى خطر، نكات ایمنى ذیل را نیز هنگام تنهایى در منزل به آنان بیاموزید؛**

1. نشانى درست و دقیق منزل را به آنان بیاموزید تا هنگام ضرورت بتوانند به نیروهاى امدادگر، از مسیرهاى مناسب و بهتر آدرس بدهند؛

2. به آنان یادآور شوید كه در را روى غریبه‏ها باز نكنند؛

3. سراغ اجاق نروند و آتش بازى نكنند (ر.ک: پرسش 285)؛

4. دست و پاى برادر یا خواهر خود را نبندند و هنگام بازى به سر همدیگر ضربه نزنند؛

5. هنگام بازى، كیسه‏هاى پلاستیكى و نایلونى را روى سر خود قرار ندهند و طناب را دور گردن همدیگر نپیچند؛

6. روى پله‏ها بازى نكنند و روى نرده پله‏ها سر نخورند؛

7. هنگامى كه غذا یا آب‏نبات و یا شى‏ء تیزى در دهان دارند، ندوند؛

8. بادام یا پسته و امثال آن را براى گرفتن با دهان باز، به هوا پرت نكنند؛

9. تفنگ بادى، نیزه دارت و تیر و كمان را به سوى هم نشانه نروند؛

10. با ترقه‏هاى خطرساز و مواد آتش‏زا بازى نكنند. [[171]](#footnote-171)

شما مى‏توانید در قالب داستان یا نقل خاطره‏هاى دوران كودكى خود و نیز ایفاى نقش در بازى، مصونیت از خطرهاى پیش گفته را به فرزندانتان بیاموزید.

267 ـ براى ایمن ماندن كودكان هنگامى كه در خارج از منزل هستند، چه كنیم؟

**خطرهاى احتمالى را به آنان بیاموزید:**

1. خطرهاى احتمالى در خیابان: قوانین مربوط به عبور و مرور و گذر از خیابان را به آنان بیاموزید.

در صورتى كه با خودرو شخصى، در آن سوى خیابان (طرف مقابل منزل خود) توقف مى‏كنید، مراقب باشید. احتمال دویدن ناگهانى كودكان به سمت منزل و حادثه آفرینى وجود دارد.

به آنان یادآور شوید كه به ریل قطار یا مترو نزدیك نشوند و از بازى در لبه پیاده‏رو بپرهیزند.

2. خطرهاى دوچرخه‏سوارى: به كودكان زیر 12 سال، اجازه دوچرخه سوارى در خیابان و سوار شدن بر دوچرخه بزرگ‏تر از سن آنان ندهید (ر.ک: پرسش 286)

قرار دادن لباس روى پره چرخ دوچرخه، ممكن است باعث توقف ناگهانى آن شود و به فرزند شما صدمه بزند.

به آنان بیاموزید كه هنگام عبور از روى دهانه‏هاى فاضلاب‏ها با دوچرخه، مراقب افتادن چرخ دوچرخه در آن‏ها باشند.

3. خطرهاى احتمالى در استخر: كودكان باید از ورود به قسمت عمیق استخر بپرهیزند.

آنان را از شیرجه زدن در استخر باز دارید؛ احتمال اصابت سر به كف استخر وجود دارد.

كودكان زیر 12 سال نباید از كفش، عینك و دستگاه غواصى استفاده كنند.

4. خطرهاى بازى: هنگام بازى كودك با الاكلنگ، مراقب تعادل دو طرف آن باشید تا یك طرف محكم به زمین نیاید و پاى او صدمه نبیند.

به فرزندتان بیاموزید كه از كنار تاب‏ها (در حالى كه كودكان دیگر مشغول بازى با آن‏ها هستند) حركت نكند و تاب‏ها را دور بزند؛ گر چه فاصله زیاد باشد.

در خیابان و مسیر خودروها و وسایل نقلیه، اسكیت نكند.

هنگام سرسره بازى روى برف در زمستان، در كوچه شیب‏دار یا ارتفاعى كه به جاده یا خیابان شلوغ و یا دیوار منتهى مى‏شود، بازى نكند.

هنگام سواركارى، از كلاه مخصوص استفاده كند و آن را محكم ببندد.

به او هشدار دهید كه هنگام پایین آمدن از كوه یا ارتفاعات ندود؛ زیرا كنترل خود را از دست خواهد داد و احتمال لطمه‏هاى جبران‏ناپذیر وجود دارد.

268 ـ میزان خطر داروها یا مواد شیمیایى در صورتى كه كودكان آن‏ها را بخورند، چقدر است؟

میزان خطر داروها یا مواد شیمیایى متفاوت است. برخى، كودك را دچار مشكل جدى و مسمومیت مى‏كنند و برخى دیگر مسموم كننده نیستند.

1. مواد و داروهاى پر خطر و مسموم كننده شربت‏ها یا قرص‏هاى ضد سرفه و ضد آسم: اگر كودك، 2 یا 3 برابر مقدار تجویز شده براى كودكان یا 1 قرص براى بزرگسالان را بخورد، ممكن است دچار حالت كما [[172]](#footnote-172) شود.

داروهاى مخصوص حالت‏هاى عصبى ـ روحى: اگر كودك، 1 تا 5 عدد قرص از این نوع داروها (داروهاى ضد افسردگى، اشتهاآور، آرام بخش‏هاى قوى، داروى بیمارى پاركینسون) را ببلعد، دچار كماى سخت خواهد شد.

لك برها و محلول‏هایى مانند بنزین و بنزول: خوردن 1 میلى‏لیتر در ازاى هر كیلو از وزن كودك یا وارد شدن چند قطره از آن‏ها به بینى (از طریق بو كشیدن از فاصله بسیار نزدیك) سبب كماى شدید و صدمه جدى به كلیه‏ها مى‏شود.

الكل اتیلیك: خوردن 1 تا 2 استكان آن ممكن است كودك را دچار حالت كما كند.

قارچ‏هاى سمى: چند گرم از قارچ‏هاى متعلق به گروه آمانیتا فالواید (Amanita Falloide) باعث كما و اختلال شدید كبدى مى‏شود.

پودر تالك: اگر مقدار بسیار كمى از این پودر از طریق بو كشیدن وارد مجارى تنفسى شود، ممكن است باعث برونشیت و تنگى نفس شود.

مغز هسته هلو، آلبالو و زردآلو: مغز 5 تا 25 دانه از هسته‏هاى این میوه‏ها مى‏تواند حالت كما و تشنج را به همراه داشته باشد.

ضدعفونى كننده‏ها: خوردن مقدار بسیار كمى از این مواد، باعث كما، تشنج و فلج عضلانى خواهد شد.

اسید بوریك: خوردن نیم گرم از آن، سبب وارد شدن صدمه جدى به كلیه مى‏شود.

آمونیاك و اسیدهاى قوى: خوردن 1 میلى‏لیتر از این نوع محلول‏هاى غلیظ، باعث زخم شدید مرى و معده و صدمه به كلیه‏ها مى‏شود.

مواد پاك كننده ماشین‏هاى ظرف‏شویى و كف پوش‏هاى سرامیكى: خوردن چند قطره از این مواد یا مایعات غلیظ، باعث سوزش شدید ناشى از زخم مرى و معده مى‏شود.

ضد رنگ‏ها: 1 تا 2 گرم از آن‏ها، زخم شدید مرى و معده و كلیه‏ها را در پى خواهد داشت.

ضد یخ ماشین و انواع شیشه پاك‏كن‏ها: 2 یا 3 جرعه از آن‏ها ممكن است باعث حالكت كما، تشنج و اختلال در كلیه‏ها شود.

نفتالین: 1 قرص گرد نفتالین ممكن است باعث تشنج، یرقان و صدمه به كلیه شود.

سم موش: در صورتى كه در تهیه سم موش، عنصر تالیوم (TL) به كار رفته باشد، حتى مقدار بسیار كمى از آن، باعث زخم كبد و اختلال در سامانه مركزى اعصاب خواهد شد.

قطره چشم داراى آتروپین: خوردن 4 تا 5 قطره آن، سبب افزایش دماى بدن و گر گرفتگى (حالتى شبیه تب شدید) و در مواردى تشنج مى‏شود.

قرص فلوئور: اگر كودك، 50 عدد نیم میلى‏گرمى یا 12 تا 15 عدد 1 میلى‏گرمى از این قرص را كه به طور معمول براى جلوگیرى از كرم خوردگى دندان‏ها استفاده مى‏شود بخورد، دچار استفراغ، و اسپاسم (گرفتن) ماهیچه‏ها و نیز تنگى نفس خواهد شد.

گیاه خرزهره: در دهان گذاشتن هر قسمتى از این گیاه، سبب استفراغ و ایجاد اختلال در كار قلب مى‏شود.

مواد دیگرى مانند سیگار (حتى یك نخ براى كودك 1 ساله)، قرص آهن، قرص كینین و استركینین و آسپرین نیز جزو مواد و داروهاى مسموم كننده براى كودك هستند.

2. مواد و داروها غیر مسموم كننده

در صورتى كه كودك شما از مواد و داروهاى ذیل به میزان ذكر شده بخورد، دچار مشكل و مسمومیت نمى‏شود.

آنتى‏بیوتیك‏ها (حتى اگر مقدار خورده شده، 2 تا 5 برابر دوز تجویز شده باشد؛

ویتامین‏ها (حتى بیست تا صد برابر دوز تجویز شده) البته ویتامین‏هاى محلول در آب، مثل گروه كمپلكس B و احیانا ویتامین C، و گرنه ویتامین‏هاى محلول در چربى مثل A , D , K , و E، مسمومیت شبیه مسمومیت چربى ایجاد مى‏كند؛

انواع روغن‏ها و كرم‏هاى آرایشى معمول؛ [[173]](#footnote-173)

صابون‏هاى كوچك (خوردن نیمى از صابون فقط باعث اسهال و استفراغ مى‏شود)؛ شامپوهاى معمول (حتى خوردن 3 تا 4 جرعه)؛

جوهر در حد 1 عدد لوله خودكار؛

مواد نوك چوب كبریت تا 12 عدد؛

كودهاى مایع براى گیاهان آپارتمانى؛

خمیردندان در حد 1 پماد.

269 ـ روان‏شناسان و متخصصان مسائل تربیتى، بر بازى كودكان بسیار تأكید مى‏كنند: علت این هم تأكید چیست؟

این هم تأكید بر بازى كودكان، به جهت اهمیت آن است. بازى، عامل مهمى براى رشد عاطفى، عقلانى و اخلاقى كودكان شمرده مى‏شود. رسول گرامى اسلام 6 بازیگوشى كودك در كودكى را مایه فزونى عقل او [[174]](#footnote-174) و امام كاظم 7 باعث بردبارى او در بزرگسالى مى‏داند. [[175]](#footnote-175)

كودكان با بازى سرگرم مى‏شوند و لذت مى‏برند و افزون بر آن، مهارت‏هاى زندگى (لباس پوشیدن، غذا خوردن، رعایت نظم، رعایت نوبت، برقرارى ارتباط با دیگران و...) را تمرین و ایفاى نقش مى‏كنند و در آینده بهتر مى‏توانند كارهاى روزانه خود را انجام دهند. قوانین بازى، كودك را آماده مى‏كند تا اصول و مقررات زندگى اجتماعى را درك و بدان‏ها عمل كند. در جریان بازى، كودك مى‏آموزد كه چه چیزى خوب و چه چیزى بد است. او یاد مى‏گیرد كه اگر بخواهد در بازى پذیرفته شود، باید راستگو، درستكار، عادل و با انضباط باشد.

كودكان، بسیارى از اصول ارزشمند اخلاقى و اجتماعى مانند از خودگذشتگى، كمك به دوستان، صبر و مقاومت، رعایت حقوق دیگران، تحمل دیگران، تفاهم، همكارى، اتحاد، ارزشمندى گروه و... را در بازى مى‏آموزند. بازى آن‏قدر اهمیت دارد كه امروزه در مراكز روان درمانى، اتاقى را به «بازى درمانى» اختصاص داده‏اند تا با مشاهده بازى كودك یا از راه بازى درمانگر با كودك، به توانایى‏ها و ضعف‏هاى او در زمینه‏هاى گوناگون پى برده، از راه بازى، مشكلات عاطفى و اجتماعى او را درمان كنند؛ براى مثال، كودك، هنگام بازى با حیوانات عروسكى و نقش دادن به آن‏ها (نقش خود، پدر، مادر، خواهر یا برادر)، مشكلات ارتباطى یا عاطفى اعضاى خانواده با خود را بروز مى‏دهد و درمانگر با مشاهده بازى مى‏تواند به او كمك كند.

دختر كوچكى كه هنگام بازى، عروسك را به شدت تنبیه مى‏كند (به این دلیل كه شلوارش را خیس كرده است)، در حقیقت دارد رنجى را نشان مى‏دهد كه از سخت‏گیرى مادر در این مورد برده یا مى‏برد.

وقتى پسر كوچكى، هنگام بازى با خرس عروسكى، او را از لولو خرخره و امثال آن مى‏ترساند مى‏تواند نشانه این باشد كه والدینش نیز او را مى‏ترسانند.

270 ـ اگر به بازى كودكان توجه جدى نداشته باشیم، آنان را از چه فوایدى محروم كرده‏ایم؟

**بازى براى كودكان فواید بسیارى دارد:**

1. آشنایى با دنیاى اطراف: كودك از طریق بازى، با دنیاى اطراف (رنگ‏ها، شكل‏ها، اندازه‏ها، جنس اشیا و اهمیت آن‏ها) آشنا مى‏شود و اطلاعات مفیدى به دست مى‏آورد؛ براى مثال، هنگام آب بازى مى‏فهمد كه برخى اشیا در آب شناور مى‏مانند و برخى در آب فرو مى‏روند.

2. احساس آرامش: كودك هنگام بازى، بسیارى از ناكامى‏هایش را به كامیابى تبدیل مى‏كند و آرزوهایى را كه بدان‏ها نرسیده، برآورده مى‏سازد و در نتیجه احساس آرامش مى‏كند.

3. رشد و تقویت عضلانى: بازى، عاملى مهم براى رشد و تقویت عضلانى كودك است كه سلامت جسم او را نیز تضمین مى‏كند. بازى باعث تحرك عضلات بزرگ و كوچك مى‏شود؛ هنگام راه رفتن و دویدن و پریدن، عضلات بزرگ بدن، و زمان بازى با اسباب‏بازى‏هاى قابل انعطاف (خیمر یا گل بازى) و مكعب‏ها، عضلات كوچك تقویت مى‏شود. بازى، كودك را در كنترل اندام‏ها توانا، و تعادل جسمى او را تقویت مى‏كند.

4. تقویت مهارت سخن گفتن: كودك در بازى با همسالان، مجبور مى‏شود واژگان بیشترى را به كار گیرد كه نتیجه‏اش، تقویت مهارت سخن گفتن است.

5. تقویت حواس: در بازى، حواس كودك به ویژه حس لامسه، بینایى و شنوایى او تقویت مى‏شود.

6. ایجاد خلاقیت: بازى، عاملى مهم براى ایجاد خلاقیت و ابتكار كودك است؛ در آن هنگام مى‏كوشد نقشه‏اى طرح كند تا بهتر و زودتر به نتیجه برسد.

بى‏توجهى به بازى كودكان، آنان را از این فواید محروم مى‏كند.

271 ـ بازى چگونه مى‏تواند مشكلات هیجانى **ـ** عاطفى فرزند را از بین ببرد؟

بازى، وسیله‏اى بسیار مهم براى از بین بردن مشكلات هیجانى ـ عاطفى فرزندان از جمله خشم، ترس و اضطراب است.

بسیارى از بازى‏ها باعث تخلیه هیجانات كودك مى‏شود و خشم او را مى‏كاهد. وقتى فرزند شما هنگام بازى در نقش قهرمانى خوب ظاهر مى‏شود و با موجودى پلید مبارزه مى‏كند، در حقیقت خشم خود را كنترل مى‏كند.

او وقتى نقش هیولا را بازى مى‏كند، در واقع ترس خود از هیولا را كاهش مى‏دهد. او با ایفاى نقش فردى شجاع در بازى، و مبارزه با بدى‏ها و زشتى‏ها، بر تشویش درونى‏اش پیروز مى‏شود.

وقتى فرزند شما در دكتر بازى، عروسك خود را معاینه و به آن آمپول تزریق مى‏كند، دارد ترس خود از پزشك و آمپول را كاهش مى‏دهد. او هنگام ترس از دزد، نقش پلیس، و زمان ترس از آتش، نقش آتش‏نشان را بازى مى‏كند.

كودك نوپایى كه از افتادن از پله مى‏ترسد، مى‏كوشد با بازى (بالا رفتن و پایین آمدن از پله) ترس ناشى از افتادن را در خود از بین ببرد.

كودك در بازى، به علت وقوع رخدادها پى مى‏برد و خود این آگاهى، عاملى براى كاهش ترس است؛ براى مثال وقتى با سوزن، بادكنكى را مى‏تركاند، یاد مى‏گیرد كه سوراخ شدن و تركیدن بادكنك با صدا همراه است و از آن پس كمتر از صداها مى‏ترسد. والدین نیز مى‏توانند از طریق بازى با كودك، در كاهش مشكلات هیجانى ـ عاطفى او از جمله ترس مؤثر باشند (ر.ک: پرسش 44)

272 ـ آیا مى‏توان از بازى براى اصلاح اختلالات رفتارى كودك استفاده كرد؟

بازى، شیوه‏اى مؤثر در رفع اختلالات رفتارى و در مواردى اختلالات عصبى (ناخن جویدن) است؛ به طور مثال، شما مى‏توانید براى اصلاح بى‏نظمى فرزند خردسال خود و عادت دادن او به جمع كردن ریخت و پاش‏هایش پس از بازى (ر.ک: پرسش 242) از بازى استفاده كنید.

1. بازى ركوردگیرى: به او بگویید مى‏خواهم وقت بگیرم و ببینم در چه زمانى مى‏توانى اسباب‏بازى‏هایت را جمع كنى و روز بعد از او بخواهید ركوردش را افزایش دهد.

2. بازى جادوگرى: به او بگویید پنج دقیقه اتاقت را ترك مى‏كنم و بعد بر مى‏گردم. مى‏خواهم بدانم آیا مى‏توانى مثل جادوگرها در یك چشم به هم زدن اتاقت را مرتب كنى یا نه.

3. كارآگاه بازى: شما مى‏توانید نقش كارآگاهى را ایفا كنید و دنبال اسباب‏بازى‏هایى بگردید كه سرجایشان نیستند.

براى آشنایى با نمونه‏هاى دیگرى از بازى با فرزندان، به جلد 1 و 2 همین كتاب مراجعه فرمایید. [[176]](#footnote-176)

273 ـ براى كودكان زیر 1 سال چه بازى‏هایى مناسب است؟

كودكان زیر 1 سال، افزون بر بازى‏هاى فعال (نشستن، سینه‏خیر رفتن، ایستادن، خوابیدن روى شكم و ایستادن روى ساعدها) به بازى‏هاى كاركردى یا تمرینى نیز به شدت علاقه نشان مى‏دهند؛ مثل این كه وقتى جغجغه را تكان مى‏دهند، صدا مى‏دهد یا وقتى به عروسكشان ضربه مى‏زنند، تكان مى‏خورد یا وقتى به جعبه‏اى خالى مشت مى‏كوبند، از آن صدایى بلند مى‏شود.

كودك وقتى این بازى را انجام مى‏دهد، لبخند مى‏زند و گاهى صداهایى از خود در مى‏آورد كه نشان دهنده خوشحالى او است.

یكى از بازى‏هاى بسیار جذاب براى این سن، بازى «دالى موشه» یا «دالى دالى» است. این بازى را مى‏توان از همان ماه‏هاى اول زندگى كودك با استفاده از دست‏ها انجام داد. در ماه‏هاى بعد مى‏توان از پشت مبل، در یا دیوار با او بازى كرد. فایده مهم این بازى، افزون بر سرگرمى كودك، این است كه ترس از جدایى (ر.ک: پرسش 102) را كاهش مى‏دهد.

بازى دیگرى كه كودك را در این سن سرگرم مى‏كند، یافتن اسباب‏بازى پنهان شده است؛ البته اگر در حضورش آن را زیر پتو یا شى‏ء دیگرى پنهان كنید. او همچنین از پرتاب كردن اسباب‏بازى‏ها به اطرافش لذت مى‏برد و صحنه و صدایى كه از افتادن آن ایجاد مى‏شود، او را خوشحال و هیجان‏زده مى‏كند.

فرزند زیر 1 سال شما از به هم زدن و كشیدن اسباب‏بازى‏ها روى سطوح سخت و ایجاد صدا و هل دادن اشیاى كوچك با انگشت به جلو نیز لذت مى‏برد و بازى دس دسى، دمیدن در لوله‏هاى كاغذى خالى و تقلید صداى حیوانات برایش جالب است.

274 ـ فرزند 1 ساله‏ام دوست دارد دائم كنارش باشم تا به بازى انفرادى بپردازد. آیا راهكارى براى عادت دادن او به بازى مستقلانه وجود دارد؟

بهترین كار این است كه بازى را با او به طور اشتراكى آغاز كنید و بعد براى مدت كوتاهى (حدود 2 دقیقه) بازى را ترك كرده، دوباره برگردید. كودك 1 ساله شما نیاز دارد حضور شما را احساس كند (ر.ک: پرسش 288) تا با امنیت خاطر بیشترى به بازى بپردازد؛ البته مقصود این نیست كه دائم با او بازى كنید. كافى است مدتى را با او در یك اتاق بگذرانید و تا حدودى با او همراه شوید؛ اما تمام توجه خود را به او معطوف نكنید. گاهى لمس كردن شانه كودك، بر احساس امنیت او مى‏افزاید. شما در این زمان مى‏توانید به برخى از كارهاى خود برسید؛ براى مثال مى‏توانید به كارهاى ساده‏اى چون پاك كردن سبزى با برنج، اتو زدن یا تا كردن لباس‏هاى شسته شده و... بپردازید. این كار شما به او كمك مى‏كند تا به تدریج استقلال بیشترى در بازى انفرادى (بدون حضور شما) پیدا كند.

در صورت ضرورت جدایى شما از او، و حضورتان در آشپزخانه یا دستشویى و یا بالكن منزل، یك كشو داراى اشیاى جالب توجه براى كشف یا چند تكه از وسایل آشپزخانه مانند قاشق و بشقاب و ملاقه و كف‏گیر (بدون خطر و دور از اجاق خوراك‏پزى) مى‏تواند او را مشغول كند.

زمان استحمام نیز فرصت مناسبى براى بازى مستقلانه كودك است؛ البته حتما با حضور شما؛ زیرا كودك 1 ساله فقط در فضایى با ارتفاع چند سانتى‏متر آب خفه مى‏شود.

توجه داشته باشید كه فرزند 1 ساله شما نمى‏تواند بیشتر از 10 دقیقه مستقلانه بازى كند. با بالا رفتن سن كودك، این زمان افزایش مى‏یابد.

275 ـ براى كودكان حدود 2 سال چه بازى‏هایى مناسب است؟

كودك در این سن، بازى موازى انجام مى‏دهد؛ یعنى كنار كودكان دیگر، اما بدون مشاركت آن‏ها بازى مى‏كند. بازى «وانمود سازى» برایش بسیار جالب است؛ براى مثال، با چیزى شبیه فرمان ماشین وانمود مى‏كند كه در حال رانندگى است و صداى مناسب ماشین را نیز در مى‏آورد. وقتى به باغ وحش مى‏رود و حیوانات را مى‏بیند، وانمود مى‏كند كه یكى از آن‏ها است و حركات و صداى آن را تقلید مى‏كند.

از فواید بازى وانمود سازى این است كه كودك، تجربه‏اى ناخوشایند را بازآفرینى، و موقعیت منفى خود (ترسو بودن) را به موقعیت مثبت (شجاعت) تبدیل مى‏كند.

او در این سن به بازى «قایم باشك» علاقه دارد كه افزون بر كسب لذت، ترس از جدایى (ر.ک: پرسش 133) را نیز در او كاهش مى‏دهد.

كودك 2 ساله از بازى‏هایى كه در آن‏ها صداهاى آهنگین باشد، لذت مى‏برد. داخل شدن در جعبه‏هاى بزرگ و بیرون آمدن از آن‏ها، گذاشتن اشیا داخل جعبه و خارج كردن از آن‏ها، و كشیدن خطهایى روى كاغذ با عقب و جلو بردن قلم، و اتل متل توتوله، از بازى‏هاى مورد علاقه او است.

فرزند 2 ساله شما اكنون به این حد از توانایى رسیده كه با اسباب‏بازى‏هاى چند تكه (لگو)، برج‏هایى با شش قطعه بسازد؛ اسباب‏بازى‏هاى چرخ‏دار بزرگ را هل دهد یا آن‏ها را بكشد و آن‏هایى را كه كوچك‏تر هستند، با دست خود هدایت كند. او مى‏تواند روى سه چرخه‏اش با حركت پاها بر روى زمین، آن را به جلو براند.

276 ـ براى فرزند 3 ساله‏ام چه بازى‏هایى مناسب و مطلوب است؟

كودكان در این سن، از بازى‏هاى تمرینى مانند توپ بازى، طناب بازى، گذراندن نخ از مهره‏ها و...، و بازى‏هاى خلاق مثل ساختمان سازى با مكعب‏ها (با 9 یا 10 قطعه)، جور كردن جورچین‏هاى رنگى ساده، دسته‏بندى اشیا و... به تنهایى یا با همسالان لذت مى‏برند (از این سن به بعد، بازى‏ها بیشتر گروهى مى‏شود).

بازى‏هاى سمبولیك (نمادى، نقش گذارى) نیز بین آن‏ها شایع است؛ مثل یك تكه چوب كه جاى اسبى تندرو یا یك سینى كه جاى فرمان ماشین و یك قالیچه سبز رنگ كه جاى زمین چمن را در بازى مى‏گیرد.

این كودكان به بازى‏هاى نمایشى (مهمان بازى، خاله بازى، عروسك بازى، دكتر بازى، معلم بازى و...) بسیار علاقه دارند. این بازى‏ها به كودك كمك مى‏كند تا نقش‏هاى اجتماعى را بیاموزد.

فرزند 3 ساله شما اكنون به این حد از توانمندى رسیده است كه با بازى‏هاى ساده رایانه‏اى بازى كند و سه چرخه‏اش را با ركاب زدن و هدایت آن در پیچ‏ها به جلو براند.

277 ـ براى فرزند 4 ساله‏ام چه بازى‏هایى مناسب است؟

افزون بر بازى‏هاى مربوط به كودك 3 ساله، فرزند 4 ساله شما (چه دختر و چه پسر)، به «قهرمان بازى» نیز بسیار علاقه‏مند است و مى‏كوشد اداى قهرمانان را در آورد.

پسر شما در قالب قهرمانانى چون سوپر من یا مرد عنكبوتى با بدى‏ها و موجودات شرور مبارزه مى‏كند و دختر نیز خود را در قالب قهرمانان زن در داستان‏هاى افسانه‏اى مانند سسیندرلا قرار مى‏دهد و بر ملكه بدجنس و جادوگر زشت با نامادرى ستمگر پیروز مى‏شود.

گاهى علاقه به این قهرمانان آن قدر زیاد مى‏شود كه دوست دارد او را با نام همان قهرمان مثلا مرد عنكبوتى صدا كنید و علاقه‏مند است اسباب‏بازى‏هاى مخصوص همان قهرمان (لباس، نقاب، شمشیر و...) را برایش بخرید كه خوب است «گاهى» به این خواسته‏اش تن دهید.

در مواردى، قهرمان بازى كودكان به ویژه پسران به خشونت واقعى تبدیل مى‏شود (احتمالا به دلیل میزان بالاتر تستسترون [[177]](#footnote-177) در پسرها) كه باید مراقب باشید. در این صورت، پیشنهاد بازى آرام‏تر یا خوردن خوراكى خوشمزه یا شنیدن قصه‏اى زیبا مى‏تواند مشكل را حل كند.

فرزند شما آن قدر توانمند شده است كه مى‏تواند به توپ لگد بزند؛ آن را پرتاب كند و بگیرد و خود نیز بپرد. او قادر است سه چرخه‏اش را با ركاب زدن به عقب نیز براند؛ با قیچى (البته قیچى اسباب‏بازى و نه قیچى مخصوص بزرگسالان) كاغذها را ببرد و جورچین‏هاى پیچیده‏تر را كامل، نمایش‏هاى عروسكى را اجرا، و برنامه‏هاى تلویزیونى را تقلید كند.

او مى‏تواند ده مكعب را روى هم قرار دهد و پس از نشان دادن شما، از شش مكعب، سه تا پله بسازد و در بازى‏هاى صفحه‏اى مانند «مار و پله» موفق خواهد بود.

278 ـ براى فرزند 5 ساله‏ام چه بازى‏هایى مناسب است؟

افزون بر بازى‏هاى مربوط به كودك 4 ساله، فرزند 5 ساله شما به بازى‏هاى «با قاعده» نیز گرایش مى‏یابد. بازى‏هاى با قاعده مانند بازى‏هاى گوناگون با توپ (فوتبال، والیبال، بسكتبال و...) است كه در آن‏ها قانون‏ها و قواعد ویژه‏اى رعایت مى‏شود.

بازى‏هاى گروهى كه رقابت را نیز در كودكان این سن بر مى‏انگیزند، از نوع بازى‏هاى با قاعده هستند.

بازى‏هاى با قاعده براى این سن مناسبند؛ زیرا در آن‏ها درك ارزش‏هایى چون همكارى، رعایت نوبت، عدالت و انصاف و ثبت دقیق نتایج لازم است.

فرزند شما اكنون آن قدر توان دارد كه در بازى‏هاى نمایشى گروهى پیچیده‏تر شركت كند؛ دوچرخه سوار شود؛ از سرسره بالا رود و سر بخورد؛ طناب بازى كند؛ طناب بزند؛ تاب بخورد؛ لى لى كند و با استفاده از ده مكعب، چهار تا پله بسازد.

279 ـ با توجه به روایات دینى كه 7 سال اول زندگى كودك را سن بازى مى‏دانند، آیا معنایش این است كه از 7 سالگى به بعد، مانع بازى كودك شویم؟

درست است كه 7 سال دوم زندگى كودك، دوره آموزش‏پذیرى او است؛ اما معنایش این نیست كه باید از بازى منع شود. فرزند شما تا پایان یازده سالگى كودك است و همچنان به نشاط و شادابى نیاز دارد؛

به همین جهت به معلمان و مربیان مدارس (به ویژه مقطع ابتدایى) پیشنهاد مى‏كنیم همزمان و همراه با آموزش دروس، از برنامه‏هاى آموزشى بازى‏گرا و بازى‏هاى «با قاعده» نیز استفاده كنند؛ زیرا بازى، فرصت گرانبهایى را براى یادگیرى و اندیشه‏ورزى دانش‏آموزان فراهم مى‏سازد. بازى، روى تمام ابعاد یادگیرى دانش‏آموز اثر مثبت مى‏گذارد و بر هوش و مهارت سخن گفتن او مى‏افزاید.

دانش‏آموز هنگام بازى از طریق «آزمون و خطا» نكاتى را درباره زندگى مى‏آموزد و اطلاعات موجود در ذهن خود را پردازش مى‏كند.

همان گونه كه پیش‏تر گفتیم (ر.ک: پرسش 273 تا 278). براى بازى كودكان زیر 7 سال محدودیتى وجود ندارد؛ اما با ورود كودك به دوره آموزشگاهى، بازى او محدودتر مى‏شود؛ زیرا باید قسمتى از وقت خود را صرف آموزش كند (ر.ک: پرسش 17 و 18)

همان گونه كه امامان معصوم : در 7 سال اول بر بازى كودك تأكید كرداند (ر.ک: پرسش 269)، براى زیاده‏روى در آن در سنین بالاتر (به ویژه نوجوانى) هشدار داده‏اند.

امام على 7 مى‏فرماید: لا یفلح من وله باللعب. [[178]](#footnote-178) كسى كه شیداى بازى شود، رستگار نخواهد شد. لا یثوب العقل مع اللعب. [[179]](#footnote-179) خرد با بازى تكامل نمى‏یابد.

280 ـ چرا كودكان خردسال هنگام بازى با هم دعوا مى‏كنند و چگونه مى‏شود به آن‏ها كمك كرد؟

دنیاى ذهنى خردسالان با بزرگسالان متفاوت است. آن‏ها قواعد بازى را به خوبى درك نمى‏كنند یا این قواعد پس از مدتى كوتاه برایشان مبهم مى‏شود. آنان با توجه به ظرفیت پایینى كه دارند، زود از بازى خسته مى‏شوند و در مواردى تحمل باختن را ندارند (ر.ک: پرسش 283)؛ بنابراین، نباید خردسالان را هنگام بازى به حال خود رها كرد. باید در طول بازى نزدیك آنان باشیم تا هنگام نیاز، به آنان كمك كنیم و مانع درگیرى‏هایشان شویم.

در صورت نظارت بر بازى آنان، شما مى‏توانید با مشاهده نشانه‏هایى از آغاز درگیرى، با رفع ابهام از قواعد بازى یا پیشنهاد بازى نوبتى و یا تعیین نقش‏ها در بازى به آن‏ها كمك كنید.

در صورتى كه ابتكارهاى شما نتیجه نمى‏دهد و نظر آنان را هم نمى‏شود به چیز دیگرى معطوف كرد، پیشنهاد مى‏شود، آن‏ها را براى مدتى (10 دقیقه) از هم جدا كنید و بعد از اتمام این مدت بگویید: «یا بازى تعطیل یا بازى بدون دعوا» كه خردسالان به طول معمول، پیشنهاد دوم را مى‏پذیرند؛ چون بازى به تنهایى برایشان چندان لذتى ندارد.

گاهى لازم است توجه كودكان به چیز دیگرى معطوف شود. دادن مقدارى خوراكى یا نوشیدن آب میوه، پیشنهاد دیدن كارتون یا فیلم مناسب، اجراى مسابقه یا شنیدن داستانى زیبا یا بیرون بردن آن‏ها براى قدم زدن مى‏تواند مشكل را حل كند.

گاهى درگیرى و دعوا بین كودكان و همسالان خاصى است. در این صورت، پیشنهاد مى‏شود مدت زمان بازى‏هاى آن‏ها كوتاه، تعداد دیدارهاى آنان كم، و ارتباطشان با دیگر همسالان بیشتر شود.

281 ـ دختر 5 ساله من، پس از بازى با همسالان، به سختى و با گریه از آنان جدا مى‏شود. با این مشكل چگونه مواجه شوم؟

این مشكل بسیارى از خانواده‏ها است؛ چون براى اغلب كودكان، اتمام بازى و جدا شدن از همسال سخت است. او اوقات لذت‏بخشى را با همسال خود سپرى كرده و مى‏داند كه جدایى از او، به معناى پایان لحظات لذت‏بخش است.

**براى تعدیل این مشكل، از راهكارهاى ذیل استفاده كنید:**

1. ارتباطات خود را با نزدیكان و آشنایان بیشتر كنید. یكى از علل مهم این مشكل، نگرانى فرزند شما از عدم تكرار یا دیر تكرار شدن این اوقات خوش و لذت‏بخش است.

2. در صورت عدم امكان یا سخت بودن ارتباطات فامیلى، زمینه حضور فرزند خود را در پارك‏ها و محیطهاى عمومى كودكان بیشتر كنید تا با ارتباطهاى مقطعى با همسالان و دوستان موقتى، این نیاز را برآورد.

3. در منزل، وقت بیشترى را به بازى با او اختصاص دهید.

4. در ایجاد ارتباط با همسالان خاص، زیاده‏روى نكنید. به طور معمول، وابستگى شدید به برخى همسالان، این مشكل را بیشتر مى‏كند.

5. دست كم 15 دقیقه پیش از جدایى، به او اعلام كنید كه باید بازى را تمام كند و آماده شود. خوب است هر 5 دقیقه یكبار، این یادآورى را تكرار كنید. یادتان باشد كه كودكان براى انتقال از یك فعالیت به فعالیت دیگر، به زمان نیاز دارند.

6. در صورت مقاومت براى جدایى، به او بگویید كه مى‏تواند پس از رسیدن به منزل، لحظاتى را با دوستش تلفنى صحبت كند.

7. تعیین وعده دیدار بعد با دوستش نیز او را براى جدا شدن آماده‏تر مى‏كند.

برخى كودكان اصرار مى‏كنند كه بدون حضور شما در منزل میزبان بمانند. با فراهم بودن شرایط (سن مناسب كودك، نسبت نزدیك فامیلى با میزبان، امنیت جسمى كودك، رعایت مسائل اخلاقى، عدم وابستگى و...)، موافقت موردى شما اشكالى ندارد. در غیر این صورت، چاره‏اى ندارید كه به خواسته‏اش بى‏توجهى كنید و تسلیم گریه و قشقرق او نشوید.

282 ـ دوست دختر 6 ساله‏ام براى وا داشتن فرزندم به انجام خواسته‏هایش، دائم او را به قهر تهدید مى‏كند و دخترم نیز تسلیم او مى‏شود. چگونه روحیه تسلیم‏پذیرى او را از بین ببرم؟

این وضعیت براى فرزند شما مطلوب نیست؛ زیرا هم او را تحت فشارهاى روحى قرار مى‏دهد و هم ممكن است به خواسته‏هایى از دوستش تن دهد كه به صلاح او نیست. این گونه كودكان به طور معمول در دوران نوجوانى، راحت‏تر تسلیم فشار گروه همسالان مى‏شوند؛

**بنابراین، با راهكارهاى ذیل به این وضعیت پایان دهید:**

1. خودباورى (اعتماد به نفس) او را با شكوفایى استعدادهایش بالا ببرید (ر.ک: پرسش 256).

2. محبت و مهربانى خود را به او بیشتر كنید. حالت تسلیم‏پذیرى او ممكن است به جهت خلاهاى عاطفى باشد.

3. میزان بازى با او را افزایش دهید تا قسمتى از نیازهاى او را برآورید و از تشنگى او براى بازى با همسالش بكاهید.

4. ارتباط او را با همسالان دیگر بیشتر كنید تا جایگزین‏هایى را براى این دوست داشته باشد. فرزند شما وقتى رابطه دوستى را در یك نفر منحصر مى‏بیند، مجبور است تسلیم او شود.

5. ارتباط او را (پس از یافتن جایگزین) با این همسال كمتر كنید تا به مرور وابستگى‏اش نیز كمتر شود.

6. به او آموزش دهید تا از تهدیدهاى دوستش نهراسد و مقاومت در برابر او را تمرین كند؛ براى مثال به او بیاموزید كه در مقابل تهدیدهاى دوستش به قهر كردن، او نیز بگوید با دوست دیگرش بازى خواهد كرد.

283 ـ پسر 8 ساله‏ام تحمل باختن در بازى را ندارد. چگونه آستانه تحمل او را بالا ببرم؟

برخى كودكان به این دلیل تحمل باختن را ندارند كه میزان خودباورى آنان پایین است. به اعتقاد بوویچ (1998 م) متخصص بازى درمانى كودكان، «كودكانى كه احساس منفى و بدى درباره خود دارند، به بردن بیشتر اهمیت مى‏دهند». اگر مى‏خواهید آستانه تحمل او را در باختن افزایش دهید، اعتماد به نفس او را بالا ببرید (ر.ک: پرسش 256)

فرزند خود را هرگز با برادر، خواهر یا همسالى كه بازیكن بهترى است، مقایسه نكنید. خوب است قبل از بازى، درباره برد و باخت توضیح دهید و بگویید كه لازم نیست انسان همیشه برنده باشد؛ همان گونه كه قهرمانان بزرگ ورزشى نیز همیشه برنده نمى‏شوند. او باید بیاموزد كه برد و باخت نیز نوبتى است.

برخى والدین، به گونه‏اى با فرزند خود بازى مى‏كنند كه همیشه او برنده باشد. توصیه مى‏كنم گاهى زمینه باختن فرزندتان را فراهم سازید و پس از باختن او، برد قبلى‏اش را یادآورى كنید.

بازى‏هاى غیر رقابتى (بازى‏هایى كه برنده و بازنده ندارند) با خودتان، و تشویق و ترغیب او به این گونه بازى‏ها با همسالانش مى‏تواند در كاهش این مشكل مؤثر باشد، بازى‏هاى حدس زدنى (گل یا پوچ)، ضربه زدن به بادكنك، انداختن توپ‏هاى كوچك در حلقه، و براى كودكان كوچك‏تر از فرزند شما، قایم باشك و برج سازى با مكعب‏ها، نمونه‏هایى از بازى‏هاى غیر رقابتى هستند.

یكى از علل مهم سخت بودن پذیرش باخت هنگام بازى با همسالان، برخورد نسنجیده والدین است. توجه بیش از حد آنان به مسأله برد و باخت، خوشحالى فراوان هنگام برد فرزند و اظهار ناراحتى هنگام باختن او و ذكر جمله‏هایى مثل «بازنده به هیچ دردى نمى‏خوره» و مانند آن، نمونه‏هایى از این گونه برخوردها است.

خوب است بى‏اهمیت بودن باختن را با روش الگویى نیز به او نشان دهید به این صورت كه وقتى در بازى مى‏بازید (و گاهى خود، زمینه باختن خویش را فراهم مى‏آورید)، خیلى راحت بگویید: من باختم؛ اما واقعا بازى جالب و لذت‏بخشى بود.

284 ـ فرزند 6 ساله‏ام در بازى با همسالان و گاهى هنگام بازى با پدرش تقلب مى‏كند. او را چگونه متوجه كنم كه رفتارش درست نیست؟

تقلب در بازى، در حقیقت یعنى عدم رعایت قوانین بازى، و این از دید فرزند 6 ساله شما به مفهوم تقلبى كه بزرگ‏ترها آن را مى‏شناسند نیست؛ حتى ممكن است به واقع قوانین بازى را درك نمى‏كند.

براى رفع این مشكل، قوانین بازى را با فرزندتان مرور نید و به او بگویید كه اگر مى‏خواهد با پدر یا دوستانش بازى كند، باید قواعد بازى را رعایت كند؛ و گرنه اعتمادشان از او سلب مى‏شود و دیگر با او بازى نخواهند كرد و حتى این مسأله ممكن است در روابط دیگر همسالان با او نیز اثر بگذارد.

برخى كودكان به این دلیل در بازى تقلب مى‏كنند كه تحمل باختن را ندارند. شما باید آستانه تحمل او را در این زمینه بالا ببرید (ر.ک: پرسش 283)

285 ـ پسر 6 ساله‏ام به آتش‏بازى علاقه فراوانى دارد. با توجه به خطرناك بودن این رفتار، چه پیشنهادى دارید؟

كودكان بیشتر در همین سن (7 ـ 6 سالگى) آتش‏بازى مى‏كنند و به آن علاقه نشان مى‏دهند. آتش بازى در این سن، بیشتر به جهت تقلید از بزرگ‏ترها و ارضاى حس كنجكاوى است. او دائم مى‏بیند كه بزرگ‏ترها براى پختن غذا، آماده كردن چایى، و روشن كردن سیگار و پیپ از آتش استفاده مى‏كنند و مى‏خواهد آن را تجربه كند.

براى ارضاى این حس، گاهى اجازه دهید در حضور شما اجاق یا شمع را روشن كند. اگر این رفتار، افزایش و ادامه یافت، ممكن است نشان دهنده مشكلى عاطفى در او نیز باشد (ر.ک: پرسش 114).

این رفتار در كودكانى كه تنبیه بدنى مى‏شوند، بیشتر دیده مى‏شود؛ پس اگر چنین رفتارى با او دارید، آن را متوقف كنید.

در هر صورت، تا اطمینان از حل شدن مشكل، فرزندتان را به مدت طولانى تنها نگذارید و بدون حساسیت و واكنش شدید (اما جدى و با قاطعیت)، او را از این كار نهى كنید؛ زیرا بسیار خطرناك است و احتمال دارد آتش بازى او فاجعه‏اى را به بار آورد.

وسایل روشن كردن آتش (كبریت و فندك) را از دسترس او دور نگه دارید و او را از خطرهاى احتمالى آگاه سازید (ر.ک: پرسش 114).

افزون بر راهكارهاى پیشین، به او بیاموزید كه اگر چوب كبریت روشنى روى فرش یا وسایل قابل اشتعال افتاد، چگونه با پتو یا پارچه‏اى آن را خاموش كند.

286 ـ پسر 11 ساله‏ام هنگام دوچرخه سوارى، اصلا به مسائل ایمنى توجه نمى‏كند و این مسأله مرا نگران كرده است. چه كنم؟

این مسأله اهمیت دارد؛ زیرا ممكن است خطرهاى جدى را در پى داشته باشد؛

**پس با توجه به نكات ذیل بكوشید هر چه زودتر مشكل را حل كنید.**

1. او را با قوانین خیابان‏ها آشنا سازید.

2. نكات ایمنى مربوط به دوچرخه سوارى را به او بیاموزید.

3. از او بخواهید درباره قوانین دوچرخه سوارى و نكات ایمنى آن و به ویژه آمار حوادث در این زمینه، تحقیقى بنویسد. براى ترغیب او به این پژوهش، از معلم او نیز مى‏توانید كمك بخواهید و حتما براى این كار پاداش خوبى در نظر بگیرید.

4. با مهربانى و عطوفت از او بخواهید كه خود را به خطر نیندازد.

5. با توجه به اهمیت مسأله، لازم است عواطف او را تحریك كنید. به او بگویید دوستش دارید و نمى‏توانید مصیبت از دست دادنش را تحمل كنید.

6. آگاه ساختن او از موارد مشابهى كه به دلیل عدم رعایت نكات ایمنى، جان خود را از دست داده‏اند (حتى در صورت لزوم، ملاقات با خانواده‏هاى مصیبت دیده) بسیار مؤثر است. خواندن حوادث تأثر برانگیز در این زمینه از نشریات حوادث، او را متنبه مى‏سازد.

7. براى اطمینان از اثرگذارى راهكارهاى پیشین، با خودرو خود او را تعقیب كنید و در صورت مشاهده رفتارهاى خطرناك، دوچرخه را در صندوق عقب ماشین بگذارید و فرزندتان را به خانه بیاورید یا به مقصدش برسانید و بگویید فردا فرصت دیگرى به او مى‏دهید.

8. در صورت بى‏نتیجه بودن اقدام‏هاى شما، با او معامله كنید. دوچرخه‏اش را بفرویشد و به جاى آن (حتى با پول بیشترى) برایش وسیله بى‏خطرى بخرید.

9. سرانجام چاره‏اى جز اعمال شیوه محرومیت با قفل كردن یا فروختن دوچرخه ندارید.

287 ـ همسر من، بازى والدین با كودكان را رفتارى نابخردانه و باعث كسر شأن آن دو مى‏داند. آیا این اندیشه درست است؟

با استفاده از روایات دینى و نوع برخورد اولیاى الاهى با این مسأله، با اطمینان مى‏توان گفت كه اندیشه همسر شما درست نیست. بازى والدین با كودكان، آثار و بركات بسیار ارزشمندى دارد كه نباید فرزندان را از آن‏ها محروم كرد.

با توجه به این كه والدین، مهم‏ترین افراد براى كودك هستند، دوست دارد وارد دنیاى او شوند و با وى بازى كنند. بازى والدین با كودك، احساس خودباورى را در او تقویت مى‏كند.

اگر بازى پدر و مادر با كودك باعث كسر شأن آن دو مى‏شد، رسول گرامى 6 و امامان معصوم : با فرزندان خود یا كودكان دیگر بازى نمى‏كردند.

پیامبر خدا 9در جمع یاران، سر خود را براى حسن و حسین كه از سر و گردن حضرت بالا مى‏رفتند، پایین مى‏آورد و گاهى آنان را مى‏گرفت و مى‏بوسید. [[180]](#footnote-180)

روزى رسول گرامى 6 در حركت به سمت میهمانى، مى‏كوشید حسین را كه با پسرها بازى مى‏كرد بگیرد؛ ولى او به این سو و آن سو فرار مى‏كرد. حضرت او را مى‏خنداند و سرانجام او را گرفت. [[181]](#footnote-181)

آن بزرگوار، زبانش را براى حسین كوچك در مى‏آورد و كودك سرخى زبان را مى‏دید و مى‏خندید. [[182]](#footnote-182)

حضرت گاهى براى حسن و حسین 8 نیم‏خیز مى‏نشست و آنان را بر پشت خود سوار مى‏كرد و مى‏فرمود: شتر شما شتر خوبى است. [[183]](#footnote-183)

روزى دستان حسین را گرفت و پایش را روى پاى خود گذاشت و مى‏فرمود: بیا بالا چشم كوچولو. بیا بالا چشم كوچولو. [[184]](#footnote-184)

رسول خدا 6 با دختر خوانده‏اش زینب نیز بازى مى‏كرد و پى در پى او را با تعبیر «زینب كوچولو» صدا مى‏زد. [[185]](#footnote-185)

بازى با كودكان آن قدر از دیدگاه رسول خدا 6 مهم بوده كه حتى هنگام نماز هم مانع بازى آنان نمى‏شد. روزى هنگام نماز، حسین خردسال در حال سجده بر دوش حضرت سوار شد و پاهایش را تكان مى‏داد و مى‏گفت: هى هى. وقتى پیامبر مى‏خواست از سجده سر بردارد، او را به آرامى مى‏گرفت و كنار خود مى‏گذاشت و حسین دوباره همان كار را تكرار مى‏كرد. [[186]](#footnote-186)

فاطمه زهرا 3 نیز با فرزند خود، حسن بازى مى‏كرد؛ او را به هوا مى‏انداخت و شعر زیبایى را مى‏خواند و مى‏فرمود:

حسن جان! مانند پدرت على باش و ریسمان را از گردن حق بردار. خداى احسان كننده را بپرست و با دشمنان و كینه‏توزان دوستى مكن. [[187]](#footnote-187)

اشبه اباك یا حسن‏ و اخلع عن الحق الرسن‏

و اعبد الها ذا منن‏ و لا توال ذا الاحن‏

288 ـ با توجه به این كه من و همسرم هر دو شاغل هستیم و فرصت بازى با فرزندمان را نداریم، آیا خرید اسباب‏بازى‏هاى متنوع مى‏تواند این كمبود را جبران كند؟

اسباب‏بازى براى فرزند شما لازم است؛ اما جاى بازى والدین با او را نمى‏گیرد (ر.ک: پرسش 287)

متأسفانه در دنیاى امروز، برخى والدین به جهت مشغله‏هاى فراوان، از بازى با فرزند خود باز مى‏مانند و گمان مى‏كنند كه اسباب‏بازى‏ها و وسایل بازى‏هاى الكترونیكى (سگا، پلى‏استیشن، سونى، رایانه و...) جاى خالى آنان را پر مى‏كند.

فرزند شما نیازهاى متفاوتى دارد؛ مانند جورچین (پازل) كه داراى تكه‏هاى مختلفى است و براى كامل شدن، هیچ تكه‏اى جاى تكه دیگر را نمى‏گیرد؛ پس در حد نیاز براى او وسایل بازى و حتى وسیله بازى الكترونیكى تهیه كنید؛ اما وقتى را نیز براى بازى با او اختصاص دهید.

اگر روزانه پدر یك ساعت وقت مفید و مادر نیز یك ساعت مفید و مستقل براى فرزندشان در نظر بگیرند، كافى است؛ البته لازم نیست این زمان مستمر باشد؛ بلكه مى‏توان آن را به زمان‏هاى مختلف چند دقیقه‏اى تقسیم كرد.

289 ـ شوهرم اجازه نمى‏دهد تك فرزند 5 ساله‏ام با همسالانش بازى كند و او را به فعالیت‏هاى آموزشى و كارهاى جدى‏تر و مهم‏تر وا مى‏دارد: آیا این رفتار درست است؟

متأسفانه برخى والدین و مربیان، بازى را براى كودك اتلاف وقت مى‏دانند؛ در حالى كه بازى صرفا سرگرمى نیست و اثر سازندگى و آموزندگى نیز دارد (ر.ک: پرسش 270). این نظر همه روان‏شناسان و متخصصان مسائل تربیتى است: ویلیام استرن، بازى را غریزه‏اى براى رشد و نمو استعدادها و تمرین مقدماتى براى آینده مى‏داند. كارل گروس مى‏گوید: بازى، یعنى آماده شدن براى كارهاى بزرگ و جدى در آینده. ادوارد كلاپارد، مربى سوئیسى، بازى را وظیفه و هدف زندگى كودك مى‏داند و معتقد است كه فقط در هواى بازى است كه وجود روانى كودك مى‏تواند استنشاق كند و در نتیجه منشأ اثر شود؛ پس این رفتار همسر شما شایسته نیست.

فرزند شما به ویژه در این سن به شدت به بازى نیاز دارد. در وجود او نیرویى نهفته (پتانسیل) وجود دارد كه باید با بازى و تحرك رها شود. جلوگیرى از بازى در این سن، یعنى جلوگیرى از بچگى كردن او عدم ارضا به وسیله بازى كه بسیار خطرناك است و او را در بزرگسالى به نابهنجارى «كودك صفتى» دچار مى‏كند؛ یعنى از او رفتارهاى كودكانه سر خواهد زد. یادتان باشد انسانى كه در كودكى بچگى نكند، در بزرگسالى بچگى خواهد كرد.

فرزند شما در بازى با همسالان، افزون بر لذتى كه مى‏برد، نقش‏هایى را به عهده مى‏گیرد كه در زندگى آینده به او كمك خواهد كرد. ایفاى نقش‏هاى مختلف اجتماعى در بازى، باعث ایجاد روحیه همكارى در خانواده و اجتماع مى‏شود.

290 ـ من به دلیل رعایت مسائل بهداشتى و ترس از بیمارى فرزند خردسالم، مانع از خاك بازى و آب بازى او مى‏شوم. آیا این كار را تأیید مى‏كنید؟

خاك بازى و آب بازى براى خردسالان، بسیار جذاب است.

رسول گرامى اسلام 6 مى‏فرماید: ان التراب ربیع الصبیان. [[188]](#footnote-188) همانا خاك، تفریحگاه [مساوى سبب شكوفایى] كودكان است.

آن بزرگوار، كودكان را به این دلیل كه با خاك بازى مى‏كنند، دوست دارد. [[189]](#footnote-189)

براى كودكان، گودالى پر از شن و ماسه در فضایى باز، بسیار جذاب است و یك بیل دستى و قوطى یا سطل كوچك، مى‏تواند ساعت‏ها آنان را به خود مشغول سازد. آب بازى نیز باعث آرامش كودكان مى‏شود. امروزه در فرهنگسراهاى كودك و برخى مراكز نگهدارى كودكان، افزون بر بازى‏هاى فكرى و آموزشى، به آب و خاك و گل بازى توجه ویژه مى‏شود؛ پس فرزند خود را از این گونه بازى‏ها محروم نكنید.

نكته مهم، رعایت مسائل بهداشتى در نوع خاك و گل و رعایت دماى مناسب فضا و آب، هنگام خاك بازى و آب بازى كودكان است.

توجه داشته باشید كه برخى حیوانات، فضولات خود را زیر خاك و ماسه پنهان مى‏كنند.

291 ـ همسرم دائم با پسر 3 ساله‏ام بازى‏هاى ترسناك مى‏كند و در بازى، نقش موجودات وحشتناك را به عهده مى‏گیرد. آیا پیامد منفى نخواهد داشت؟

طبیعى است كه فرزند شما از این گونه بازى‏ها به هیجان مى‏آید و شاید خودش نیز بى‏میل نباشد؛ اما به طور قطع پیامدهاى منفى خواهد داشت.

توجه داشته باشید كه خردسالان نمى‏توانند مرزهاى خیال و واقعیت را از هم باز شناسند و این گونه بازى‏ها آن‏ها را دچار وحشت مى‏كند یا دست كم كابوس‏هاى وحشتناكى را در پى خواهد داشت؛ به ویژه كه جاندار پندار نیز هستند و به شكل‏ها و اشیا جان مى‏دهند و ممكن است این ترس به اشیاى بى‏جان نیز گسترش یابد.

نكته مهم‏تر این كه ممكن است در دنیاى واقع هم از موجوداتى (گربه، سگ، خرس و...) كه پدر نقش آن‏ها را به عهده مى‏گیرد بترسد، و این ترس تا سال‏ها او را رها نسازد.

این مسأله در دزد بازى، پلیس بازى، دكتر بازى و مانند آن نیز صادق است. نشان دادن چهره‏اى ترسناك از دزد یا پزشك یا افرادى از ملیت‏هاى مختلف نیز همین پیامدها را دارد.

در صورتى كه فرزند شما علاقه فراوانى به این گونه بازى‏ها دارد و بر بازى با پدر به این صورت اصرار مى‏ورزد، باید بازى، بسیار ملایم، كوتاه و زودگذر باشد.

292 ـ آیا دادن پول توجیبى به فرزندان لازم است؟ اگر پاسخ مثبت است، از چه سنى و چه مقدار؟

بله، دادن پول توجیبى به كودكان و نوجوانان لازم است؛ زیرا:

1. مى‏تواند روشى آموزشى و تربیتى باشد. با پول توجیبى مى‏توانید به فرزند خود بیاموزید كه از دارایى‏هاى خود در زندگى آینده چگونه استفاده كند. پول توجیبى در حقیقت، شیوه‏اى براى آموزش مدیریت پول (عقل معاش) به فرزندان است.

2. فرزند شما در صورت نداشتن پول توجیبى ممكن است با دیدن همسالانى كه از آن بهره‏مند هستند، احساس كمبود و حقارت كند.

3. داشتن پول توجیبى و قرار دادن آن در یك كیف چرمى پول در جیب شلوار و استفاده از آن هنگام نیاز به ویژه در حضور همسالان، احساس تشخص مى‏آورد.

4. یكى از علل دست درازى برخى كودكان به جیب پدر یا كیف مادر، نداشتن پول توجیبى است. تهیه خوراكى‏هاى لازم از سوى والدین و قرار دادن آن‏ها در كیف یا جیب فرزند، به علل پیش گفته، جاى پول توجیبى را نمى‏گیرد.

مناسب‏ترین سن براى دادن پول توجیبى منظم و با مقدار مشخص، ورود به دوره آموزشگاهى (مدرسه) است؛ زیرا در این سن یاد مى‏گیرد كه چگونه پول را بشمارد و آن را عوض كند.

پول توجیبى از مقدار كمى آغاز مى‏شود و با توجه به سن فرزند و ورود به مقاطع تحصیلى بعدى افزایش مى‏یابد. مطلوب است مقدار آن در پایان مقطع ابتدایى 2 برابر آغاز آن باشد و با ورود به مقطع راهنمایى 3 برابر، در مقطع دبیرستان 5 برابر و با ورود به دانشگاه 7 برابر شود.

پیشنهاد مى‏كنم براى فرزندان بزرگ‏تر خود در سال‏هاى آخر دبیرستان و دانشجویان، حسابى بانكى بگشایید و پول توجیبى آنان رابه حسابشان واریز كنید تا بتوانند هنگام نیاز، از عابر بانك خود استفاده كنند. این كار، احساس تشخص آنان را بیشتر مى‏كند.

توجه داشته باشید كه معیار در میزان پول توجیبى فرزند، فقط نیاز او نیست؛ بلكه افزون بر آن، به میزان تمكن مالى والدین، مدرسه، محل زندگى و دوستان و همسالانش نیز بستگى دارد.

293 ـ پسر 9 ساله‏ام به شدت به پول علاقه دارد و پول‏هایش را براى خود و به ویژه دیگران خرج نمى‏كند. مى‏ترسم روحیه خساست در او ایجاد شود. آیا راهى براى تعدیل او هست؟

علاقه كودكان به پول تا حدى طبیعى است؛ اما اگر از حد طبیعى خارج و غیر عادى شود، باید جلو آن را گرفت. پول‏پرستى ویژگى خوبى نیست.

**علل چنین روحیه‏اى مسائل ذیل است:**

1. الگوهاى نامطلوب: اگر بین نزدیكان یا دوستان و همسالان، الگویى دارد كه داراى چنین مشكلى است، باید نقش الگویى او را با كمرنگ كردن ارتباط فرزند با وى كاهش دهید (ر.ک: پرسش 166).

2. پیام‏هاى دنیاطلبى والدین: ناله فراوان والدین از سختى زندگى، آرزوهاى بلند، نگاه‏هاى حسرت‏آمیز آنان به داشته‏هاى دیگران، تعریف از دارایى‏هاى مردم، گشودن دست نیاز به سوى دیگران و... این پیام را به فرزند مى‏دهد كه پول، حلال همه مشكلات است و او را به تدریج به سوى پول‏پرستى مى‏كشاند.

3. سخت‏گیرى در دادن پول توجیبى: سخت‏گیرى در دادن پول توجیبى او را حریص‏تر مى‏كند؛ پس در این مسأله بر او سخت نگیرید (ر.ک: پرسش 292). پول توجیبى كودك نباید پاداشى براى رفتار خوب او یا حق‏الزحمه‏اى براى كارهاى روزانه‏اش باشد.

از پول توجیبى براى واداشتن كودك به اطاعت استفاده نكنید و در صورت استفاده از روش محرومیت، او را از پول توجیبى محروم نكنید.

4. تشویق‏هاى صرفا مادى والدین: اگر براى رشد او از تشویق‏هاى صرفا مادى (به ویژه پول) استفاده مى‏كنید، آن را كاهش دهید. استفاده از انواع دیگر تشویق (ر.ک: پرسش 137)، این روحیه او را تعدیل مى‏كند.

5. توجه و بازخورد دیگران: گاهى این روحیه از طرف والدین و دیگران، با توجه كردن زیادى به این رفتار كودك و تحسین‏هاى كلامى افزایش مى‏یابد.

**چـنـد توصیـه**

1. او را تشویق كنید تا قسمتى از پول توجیبى‏اش را براى خودش و قسمتى را براى دوست صمیمى‏اش خرج كند. خرج پول توجیبى براى خودش، خساست را از بین مى‏برد و خرج براى دوستش، روحیه سخاوت را در او تقویت مى‏كند.

2. صدقه‏هاى خود را از طریق او به مستمندان برسانید.

3. خوب است مقدارى پول براى مخارج ابتدایى منزل (خرید نان، ماست، سبزى و...) را در اختیارش قرار دهید تا با آن‏ها خرید كند. با توجه به این كه پول‏هاى خودش نیست، راحت‏تر خرج مى‏كند.

4. با بیان نرم و برخوردى مناسب، درباره آثار و بركات صدقه دادن یا امور عام‏المنفعه و هدیه دادن و كمك‏هاى مالى به دیگران برایش توضیح دهید و براى این امر، از روایات دینى استفاده كنید.

رسول گرامى اسلام 6 مى‏فرماید:

و الله فى عون العبد ما كان العبد فى عون اخیه. [[190]](#footnote-190)و خداوند یارى دهنده بنده است تا زمانى كه بنده، یارى رسان برادر خود باشد.

امام صادق 7 فرمود: مؤمنى كه از دارایى‏اش به مؤمن دیگر ندهد در حالى كه نیازمند است، خداوند طعم بهشت را به او نمى‏چشاند. [[191]](#footnote-191)

294 ـ پسر 11 ساله‏ام بسیار ولخرج است. علت چیست و چگونه مى‏توان این رفتار را اصلاح كرد؟

شما باید از هم اكنون جلو این رفتار را بگیرید؛ زیرا ممكن است در آینده نیز توان مدیریت پول (عقل معاش) را نیابد و در زندگى خانوادگى‏اش دچار مشكل شود.

**براى اصلاح این رفتار به نكات ذیل توجه كنید:**

1. اصلاح الگوها: به نقش الگویى خود توجه داشته باشید. فرزندان، این گونه رفتارها را به طور معمول از الگوها مى‏گیرند؛ بنابراین اگر در دخل و خرج خود مدیریتى ندارید، آن را اصلاح كنید.

در صورتى كه به جهت چشم و هم چشمى، مخارج بیهوده‏اى را در زندگى متحمل مى‏شوید، آن را محدود كنید؛ یكى از آثار منفى آن همین است كه فرزندتان نیز به ولخرجى روى مى‏آورد. ممكن است بین نزدیكان، الگویى وجود دارد كه خود را با او همانند مى‏سازد. در این صورت، ارتباط خود را با او محدود كنید.

2. محدودیت مالى: از دادن پول توجیبى زیاد به فرزندتان بپرهیزید. پول توجیبى فراوان، افزون بر ولخرج كردن فرزند، مشكلات فراوان دیگرى را نیز در پى خواهد داشت.

یادمان باشد كه اگر انسان احساس بى‏نیازى كند، طغیان خواهد كرد:

ان الانسان لیطغى أن رآه استغنى. [[192]](#footnote-192)

پول توجیبى فراوان، روز به روز بر خواسته‏ها و تمایلات او مى‏افزاید و از طرفى، انگیزه‏اش را براى كسب درآمد در تعطیلات دراز مدت مدرسه مى‏گیرد.

فرزند ما گاهى به پول بیشترى نیاز دارد كه پول توجیبى، آن نیاز را بر نمى‏آورد. براى پاسخ به این گونه نیازها مى‏توانید در مقابل كارى كه افزون بر وظیفه روزانه‏اش در منزل انجام مى‏دهد، به او دستمزد بپردازید؛ كارهایى كه براى انجام آن‏ها به دیگران پول مى‏دهید.

اعطاى وام و كسر كردن اقساط آن از پول توجیبى در دراز مدت نیز راه دیگرى براى برآوردن نیازهاى موردى فرزند است.

3. پول توجیبى روزانه: اگر پول توجیبى ماهیانه یا هفتگى كه رقم قابل توجهى مى‏شود، فرزندتان را به ولخرجى مى‏كشاند، پول توجیبى‏اش را روزانه بدهید؛ البته امتیاز پول توجیبى ماهیانه یا هفتگى این است كه باعث تمرین مدیریت پول (عقل معاش) در فرزند مى‏شود.

4. آموزش بودجه‏بندى: به فرزند خود، بودجه‏بندى پول را بیاموزید. به او بیاموزید كه قسمتى از پول خود را براى خود و قسمتى را براى دوستان و همسالان خرج كند و قسمتى را نیز پس‏انداز كند.

پس از مدتى مى‏توانید حسابى بانكى برایش بگشایید و هر از چند گاهى مبلغى را به حسابش واریز كنید. داشتن پس‏انداز، ارزش پول را برایش محسوس‏تر مى‏كند و در كاهش ولخرجى او مؤثر خواهد بود.

بودجه‏بندى پول را مى‏توانید به شكل عملى به فرزندتان بیاموزید. وقتى حقوق خود را دریافت مى‏كنید، آن را جلو فرزندتان براى نیازهاى زندگى تقسیم كنید.

5. خرید مشترك: تا مدتى بكوشید خریدهایتان را با فرزند خود به صورت مشترك انجام دهید و در صورت خرید منطقى و پرهیز از ولخرجى، تشویقش كنید.

بد نیست رسیدهاى خرید شما را ببیند تا متوجه شود كه چگونه براى تأمین زندگى، از پولتان به بهترین شكل استفاده مى‏كنید.

295 ـ فرزند یک ساله من، هنگام تعویض پوشك، مقاومت و گریه مى‏كند. آیا راهكارى وجود دارد كه او را راحت‏تر پوشك كنم؟

فرزند شما از لحظه ورود به سن نوپایى در برابر دراز كشیدن، به پشت خوابیدن و تعویض پوشك مقاومت مى‏كند و هنگام تعویض، دست و پا و جیغ مى‏زند؛ البته در عین حال اجازه مى‏دهد كارتان را نیز انجام دهید. این رفتار بدان جهت است كه دوست ندارد حتى براى چند لحظه بازى‏اش قطع شود.

**براى تعویض راحت‏تر پوشك نوپا، از راهكارهاى ذیل استفاده كنید:**

1. براى پوشك، نامى انتخاب كنید و قبل از تعویض، آن را مانند عروسك خیمه شب‏بازى به حركت درآورید. به جاى پوشك با لحنى بامزه حرف بزنید و بگذارید كودكتان را صدا بزند؛

2. هنگام تعویض، با او ارتباط برقرار كنید. به چشمانش بنگرید؛ با او سخن بگویید؛ با مهربانى به چهره‏اش لبخند بزنید و پس از اتمام كار، او را در آغوش بگیرید؛

3. از روش حواس‏پرت كردن استفاده كنید. این روش در سن نوپایى كارایى دارد. حواس او را با یك اسباب بازى یا شیئى كه كمتر در اختیارش بوده و برایش تازگى دارد، پرت كنید. این شى‏ء مى‏تواند یك چراغ قوه كوچك باشد. اسباب بازى‏هایى كه روشن و خاموش مى‏شوند و مى‏توان رنگ نور آن‏ها را تغییر داد، بسیار سرگرم كننده هستند.

4. از دیگران استفاده كنید. پدر یا یكى از اعضاى خانواده مى‏توانند با شكلك درآوردن، وسیله سرگرم كننده خوبى باشند؛

5. تكه‏اى چسب بر سر انگشتانش بچسانید. تا زمانى كه او به جدا كردن چسب از انگشت موفق شود، كار شما نیز تمام خواهد شد؛

6. او را جلو آینه عوض كنید. اجازه دهید شما و خود را كه كنار آینه شكلك در مى‏آورید و آواز مى‏خوانید ببیند؛

7. مراقب دماى دست‏هاى خود در زمستان یا پمادى كه براى سوختگى كودك از آن استفاده مى‏كنید باشید. سرماى دست شما یا پماد، خاطره‏ى ناخوشایندى را از تعویض پوشك در او ایجاد مى‏كند و باعث مقاومتش مى‏شود؛

8. وقتى او را تمیز مى‏كنید، اجازه دهید پاهایش را به اطراف پرتاب كند؛ از این كار لذت مى‏برد و تعویض برایش خوشایند مى‏شود؛

9. از عصبانى شدن هنگام تعویض بپرهیزید. عصبانیت شما ممكن است براى او سرگرم كننده و جالب باشد و بكوشد شما را بیشتر تحریك كند.

296 ـ پسر 3 ساله من گاهى از دست چپ و گاهى از دست راستش استفاده مى‏كند. آیا این مى‏تواند نشانه چپ‏دستى او باشد؟

كودكان تا 8 سالگى، در استفاده از دست‏ها وضعیت ثابتى ندارند. در 4 تا 5 ماهگى از هر دو دست و بیشتر دست چپ استفاده مى‏كنند. در 6 ماهگى هر دو دست را به كار مى‏گیرند. در 7 ماهگى از یك دست و به طور معمول دست راست، و در 8 ماهگى از هر دو دست استفاده مى‏كنند. در 9 ماهگى یك دست و به طور معمول دست چپ، و در 10 تا 11 ماهگى نیز یك دست و بیشتر دست راست را به كار مى‏گیرند.

كودكان در 1 سالگى میان به كارگیرى دست چپ یا راست سرگردان مى‏شوند.

در 13 تا 14 ماهگى از دست راست استفاده مى‏كنند و در 20 ماهگى باز بین دست چپ یا راست سرگردان مى‏مانند.

در 2 سالگى دست راست را به كار مى‏گیرند و در 5 / 2 تا 5 / 3 سالگى میان به كارگیرى چپ و راست سرگردان مى‏شوند.

كودكان در 4 تا 6 سالگى از دست راست استفاده مى‏كنند و مرحله آخر سرگردانى آنان در 7 سالگى است.

از 8 سالگى به بعد فقط از یك دست استفاده مى‏كنند. از هر 20 كودك، 19 نفر دست راست و 1 نفر دست چپ را به كار مى‏گیرند.

با این توضیحات، روشن مى‏شود كه فرزند 3 ساله شما هم اكنون در حالت سرگردانى میان دست چپ و راست است و در حال حاضر نمى‏توان او را راست دست یا چپ دست دانست.

در هر صورت اگر فرزند شما چپ دست بشود، باید به نكاتى در این باره توجه كنید (ر.ک: پرسش 298)

297 ـ كودك 8 ساله‏ام چپ دست است. علت آن چیست و چگونه باید با این مشكل برخورد كنم؟

علت چپ‏دستى فرزند شما احتمالا وراثت است. براساس بررسى‏ها، اگر پدر و مادر، هر دو چپ دست باشند، دست كم نیمى از فرزندان آن‏ها چپ دست خواهند شد.

مهم‏ترین نكته این است كه باور كنید فرزندتان مشكلى ندارد و چپ‏دستى او عیب نیست. اگر این مطلب را باور داشته باشید، برخورد مناسبى خواهید داشت. بهترین برخورد با چپ‏دستى فرزند این است كه او را به استفاده از همان دست چپ تشویق كنید. با برخورد درست به او اطمینان دهید كه هیچ فرقى بین چپ‏دستى و راست‏دستى وجود ندارد. حتى براى بالا بردن اعتماد به نفس فرزندتان مى‏توانید به او بگویید كه امتیاز او بر راست دستان این است كه مى‏تواند از هر دو دستش استفاده كند؛ اما راست دستان فقط از دست راست استفاده مى‏كنند؛ زیرا وسایل و تجهیزات، مناسب راست دستان ساخته شده‏اند و برخلاف چپ دستان كه مجبورند گاهى از دست راست هم استفاده كنند، از دست چپشان استفاده نمى‏كنند.

بكوشید فرزندتان را در چپ دستى ورزیده سازید. شما باید طرز گرفتن مداد و كاغذ به شیوه چپ دستان را به او بیاموزید. او اكنون در سال‏هاى اول تحصیل است. اگر آموزش‏هاى لازم را ببیند، به راحتى مى‏تواند در انجام تكالیف و تحصیلات موفق باشد.

چپ دستان در ابتداى تحصیل به طور معمول حرف‏ها و واژگان را درشت‏تر مى‏نویسند و در انجام تكالیف كندترند كه با كمك شما به تدریج ریزتر و سریع‏تر مى‏نویسند.

یكى از مشكلات مهم چپ دستان در مدرسه، محل نشستن آن‏ها روى نیمكت است. حتما با معلم فرزندتان گفت و گو كنید تا او را در جاى مناسبى بنشاند. كودك چپ دست باید در انتهاى چپ نیمكت بنشیند تا هنگام نوشتن یا نقاشى كردن، فضاى مناسب‏ترى داشته باشد و حركت آرنج او مزاحم هم نیمكتى راست دستش نشود.

مشكل دیگر آنان قلم نى براى تمرین خط درشت است كه مخصوص راست دستان قط خورده و شما یا معلم باید آن را در جهت عكس قط بزنید.

298 ـ فرزند 9 ساله‏ام چپ دست است و من مى‏كوشم او را راست دست كنم. آیا این رفتارم درست است؟

این رفتار شما به طور قطع درست نیست. یادتان باشد كه چپ دستى فرزندتان نقص نیست و هیچ گونه اثرى بر سرنوشت او نخواهد داشت. جالب است بدانید كه لئوناردو داوینچى، نقاش بزرگ ایتالیایى چپ دست بوده و چپ دستى وى، هرگز مانع رشد او نشده است.

چپ دستى فرزندتان از نظر شما مشكل بزرگى است (چون خودتان نمى‏توانید با دست چپ، كارهایتان را انجام دهید)؛ در حالى كه چپ دستى براى او، درست مانند راست دستى براى راست دستان است و كارهایش را به همان راحتى راست دستان انجام مى‏دهد.

جدا توصیه مى‏كنم فرزندتان را به استفاده از دست راستش وادار نكنید؛ چون هم باعث بد خطى او در آینده مى‏شود و هم ممكن است دچار لكنت زبان شود؛ زیرا آن قسمت از مغز كه استفاده از دست‏ها را كنترل مى‏كند، قدرت سخن گفتن را نیز در كنترل دارد و وقتى كودك چپ دست، به اجبار از دست راست استفاده كند، مركز كنترل سخن گفتن در مغزش نیز جابه‏جا مى‏شود و چون براى مغز جوان چنین كارى مشكل است، احتمال دارد دچار لكنت زبان شود.

افزون بر این، «بسیارى از كارشناسان عقیده دارند كه واداشتن كودك چپ دست به راست دستى، ممكن است او را در آینده به نارسایى‏هاى مربوط به بینایى و خواند یا مشكلات عاطفى دچار سازد». [[193]](#footnote-193)

299 ـ شیرخواره 8 ماهه‏اى دارم كه در برابر خوردن دارو مقاومت مى‏كند. چگونه دارو را به او بخورانم؟

بیشتر نوزادان در برابر خوردن دارو مقاومت مى‏كنند؛ اما چون دارو براى سلامت، و ویتامین‏هایى چون آد، مولتى ویتامین و قطره آهن براى رشد طبیعى آنان ضرورت دارد، نباید تسلیم مقاومتشان شوید؛ بنابراین، چاره‏اى جز استفاده از اهرم فشار ندارید و باید دارو را در حلق نوزاد بریزید؛ البته با آرامش نه عصبانیت.

با نشاندن او بر روى زانو و با استفاده از یك دست، حركاتش را مهار كنید و با دست دیگر، دارو را به وى بخورانید. شاید لازم باشد از همسرتان یا فرد دیگرى نیز كمك بگیرید.

مراقب باشید كه در پى حركات ناگهانى او، قاشق در چشمش فرو نرود یا به صورتش لطمه‏اى نزند. با توجه به این كه داروهاى نوزادان به صورت شربت (مایع) است مى‏توانید آن را با قطره چكان یا سرنگ بدون سوزن در دهانش بریزید. استفاده از این وسایل با توجه به حركات نوزاد، از قاشق بهتر است و دارو به طور كامل در دهان او قرار مى‏گیرد و مقدارى از آن بیرون نمى‏ریزد. مراقب باشید كه دارو را با فشار به داخل گلو و مجراى تنفسى او نریزید.

طبیعى است كه استفاده شما از اهرم فشار، نوزادتان را عصبانى مى‏كند؛ بنابراین؛ پس از خوراندن دارو نوازشش كنید.

خوراندن دارو را به شیرخوار، باید با سرعت انجام دهید؛ سپس او را با تكان دادن آرام كنید.

بسیارى از نوزادان به طور غریزى دهانشان را باز مى‏كنند؛ اما اگر فرزند شما با بستن دهان خود مقاومت مى‏كند، لحظه‏اى بینى او را بگیرید تا دهانش را براى تنفس باز كند.

زمانى كه مى‏خواهید به او دارو بدهید، برایش حرف بزنید.

در صورت موافقت پزشك یا داروساز مى‏توانید دارو را همراه با مایعات كمكى و با شیشه به او بدهید؛ البته توجه داشته باشید كه میزان كمى اندك باشد تا تمام دارو به نوزاد برسد.

در صورت امكان تبدیل داروهاى خوردنى به تزریقى، از پزشك نوزادتان بخواهید تا به جاى شربت، آمپول تجویز كند. تزریق براى نوزادانى كه در برابر دارو مقاومت مى‏كنند، راحت‏تر است.

قطره چشم یا پماد چشمى را هنگامى كه خواب است، در چشم او بریزید یا به آن بمالید.

300 ـ پسر 4 ساله‏ام دارو نمى‏خورد و با بستن دهان مقاومت مى‏كند. چه كنم؟

دلیل مصرف دارو را برایش توضیح دهید و براى این كار از پزشك كمك بگیرید؛ توضیحات پزشك مؤثرتر است. داروها را به سربازان شجاعى تشبیه كنید كه مى‏توانند با بیمارى او بجنگند. بهتر است او را از طول دوره درمان هم آگاه كنید كه بداند لازم نیست همیشه دارو بخورد. براى این كار مى‏توانید از یك تقویم دیوارى استفاده كنید و روى هر روزى را كه دارو مى‏خورد، خط بزنید.

هنگام دادن دارو به فرزندتان، رفتارى كاملا جدى داشته باشید و این كار را به گونه‏اى انجام دهید كه گویا حتى «تصور» نخوردن آن هم وجود ندارد. تزلزل شما هنگام خوراندن دارو، او را مقاوم‏تر مى‏كند.

از فرزندتان براى خوردن دارو خواهش و التماس نكنید. همدردى با او و توضیح فراوان در این باره، او را به این باور مى‏رساند كه دارو را دوست ندارد.

به سبب خوراندن دارو، عذرخواهى نكنید؛ اما تشویق او پس از خوردن دارو بیسار مطلوب است. تشویق او مى‏تواند دادن یك خوردنى شیرین و خوشمزه باشد. یكى از علل مقاومت كودكان در برابر دارو، این است كه فرد بزرگ‏ترى داروى بدمزه‏اى را در گلوى آنان مى‏ریزد؛ پس اجازه دهید خودش دارو را در دهان بگذارد.

براى كاهش مقاومت فرزندتان هرگز ار راه‏هاى نادرست استفاده نكنید. به دروغ به او نگویید كه دارو بدمزه نیست؛ اعتمادش از شما سلب خواهد شد.

دارو را هرگز با نام شربت یا شكلات یا آب نبات به او ندهید؛ زیرا ممكن است داروهاى دیگرى را نیز به جاى شكلات بخورد و در معرض تهدید قرار گیرد. (ر.ک: پرسش 268)

301 ـ دختر 6 ساله‏ام با خوردن داروهاى مایع مشكلى ندارد؛ اما از خوردن قرص مى‏گریزد و در مقابل قطره چشم مقاومت مى‏كند. چگونه این مشكل را حل كنم؟

1. او را به طور عملى با شیوه درست خوردن قرص آشنا سازید. با استفاده از قرص‏هاى ویتامین به او نشان دهید كه چگونه آن را را وسط زبان خود قرار مى‏دهید و با یك لیوان آب فرو مى‏دهید و اگر پایین نرفت، از لیوان دوم آب كمك مى‏گیرید؛

2. از او بخواهید همین عمل شما را در ذهن خود انجام دهد و تصور كند؛

3. اجازه دهید با تكه‏اى كوچك از هویج پخته یا لوبیاى پخته یا تكه‏اى كوچك از آب نبات تمرین كند. خوب است در ابتدا اندازه آن‏ها از قرص واقعى كوچك‏تر باشد؛

4. قرص را به تكه‏هاى كوچك تقسیم كنید تا آن را تكه تكه فرو دهد؛

5. استفاده از یك قاشق بستنى، ژله، فالوده‏ى سیب، مربا یا عسل به فرو دادن قرص كمك مى‏كند؛ البته در صورتى كه از نظر پزشك یا داروساز، همراه كردن قرص با خوردنى دیگرى اشكال نداشته باشد؛

6. در صورت موافقت پزشك مى‏توانید قرص را آسیاب كرده، به صورت پودر و مخلوط با كمى آب انگور یا آب آلو به او بدهید (ر.ک: پرسش 302)

براى چكاندن قطره چشم، به او بگویید دراز بكشد و چشم‏هایش را ببندد و چند قطره از دارو را در گوشه چشم او بریزید تا وقتى چشم را باز مى‏كند، قطره‏هاى دارو به قرینه برسد.

302 ـ دختر 7 ساله‏اى دارم كه در برابر داروهاى مایع (شربت) مقاومت مى‏كند، چگونه مى‏توانم این مقاومت را از بین ببرم؟

علت اصلى مقاومت كودكان در برابر داروهاى مایع، طعم نامطلوب آن‏ها است؛

**پس بكوشید با راهكارهاى ذیل تا حد امكان این مشكل را كمتر كنید:**

1. مصرف آب میوه خنك، خرده یخ یا خوردنى‏هایى با طعم نعناع قبل و بعد از مصرف دارو، مزه بد آن را كمتر مى‏كند؛

2. استفاده از قطره چكان یا سرنگ بدون سوزن، باعث مى‏شود كه دارو در قسمت انتهایى گلو قرار گیرد و طعم بد آن كمتر احساس شود؛

3. در صورت موافقت پزشك یا داروساز، داروهاى مایع را داخل خوردنى دیگرى مانند آب انگور یا آب آلو بریزید تا طعم بد آن را كمتر احساس كند.

توجه داشته باشید كه میزان خوردنى زیاد نباشد؛ زیرا ممكن است همه آن را نخورد و دارو به طور كامل مصرف نشود.

از مخلوط كردن دارو با نوشیدنى‏هایى كه دوست دارد (شیر، آب، پرتقال، آب سیب و...) بپرهیزید؛ زیرا ممكن است به جهت تغییر طعم آن‏ها تا مدتى این نوشیدنى را نخورد.

303 ـ دختر 4 ساله‏اى دارم كه بسیار خیالبافى مى‏كند. آیا این خیال‏پردازى‏ها نگران كننده است؟

خیال‏پردازى در كودكان تا 4 سالگى كاملا طبیعى و جزئى از روند رشد آنان است و ویژگى جاندار پندارى آنان، آن را تشدید مى‏كند. این ویژگى باعث مى‏شود كه به اشیا جان بدهند و با آنان صحبت كنند.

كودك شما در ذهن خود چیزهایى را مجسم مى‏كند كه اصلا وجود خارجى ندارند. قدرت تخیل در این سن آن قدر زیاد است كه مى‏تواند خود را به جاى دیگران بگذارد و این كه در بازى‏ها، خود را قهرمان مى‏داند و درباره والدین خود اغراق مى‏كند و دوستان خیالى دارد، به همین ویژگى بر مى‏گردد؛ به همین دلیل، توصیه مى‏كنم فرزند خود را به سبب خیالبافى‏هایش تمسخر نكنید و از موجودات خیالى مانند غول و دیو و هیولا نترسانید. این ترس‏ها تشدید كننده خیالبافى است.

خیالپردازى در این سن نگران كننده نیست؛ بنابراین، لزومى ندارد او را از این كار باز دارید و مطمئن باشید كه ضررى برایش ندارد و به تعادل روحى او لطمه‏اى نمى‏زند.

او را هرگز به دروغگویى متهم نكنید؛ چون خیالبافى كودك (عروسكم مى‏گه، خرسم گفت، با گنجشكاى روى شاخه درخت حرف زدم و...) در این سن، دروغگویى مصطلح بین بزرگسالان نیست. وقتى به شما مى‏گوید: با اسب پرنده‏ام در آسمان پرواز كردم، بگویید: دوست دارى یك اسب پرنده داشته باشى، مگه نه؟

خوب است او را در قالب داستان و در زمینه كارتون‏ها و فیلم‏ها با دنیاى واقعى آشناتر سازید تا بین دنیاى خیالى و واقعى فرق بگذارد و بداند كه وقتى در یك كارتون تلویزیونى، موش یا گربه زیر ماشین مى‏رود و پس از تبدیل شدن به یك ورق كاغذ، با یك تكان دادن به خود، به حال اول باز مى‏گردد، واقعى نیست.

304 ـ پسرم 8 ساله است و بیش از حد خیالبافى مى‏كند. علت چیست و براى پیشگیرى از این خیالبافى‏هاى افراطى چه باید كرد؟

**خیالبافى‏هاى افراطى كودكان علل متفاوتى دارد:**

1. فشارهاى روحى: فشارهاى روحى ناشى از اختلافات والدین یا تولد فرزند دوم و... جهان حقیقى را براى او تیره و تار مى‏كند و وى را به خیالبافى مى‏كشاند تا از دنیاى واقعى بگریزد؛

2. برآورده نشدن نیازها: برآورده نشدن نیازهاى جسمى او (غذا، لباس، اسباب‏بازى) و روحى‏اش (محبت و توجه)، او را به خیالبافى مى‏كشاند تا در خیال به آن‏ها برسد؛

3. محرومیت: محرومیت كودك از علاقه‏مندى‏ها (پارك، سینما، شهربازى)، محرومیت از دیدار نزدیكان و همسالان، عامل مهمى براى خیالبافى‏هاى افراطى است. در حد توان به علایق او توجه كنید؛

4. تنهایى: در صورتى كه برادر یا خواهرى ندارد، ارتباط او را با همسالان بیشتر كنید؛

5. بیكارى: با برنامه‏هاى متنوع، جلو بیكارى او را بگیرید. دیدن متعادل تلویزیون (حدود 1 ساعت در روز [[194]](#footnote-194))، نقاشى، مطالعه (البته نه داستان‏هاى خیالى)، بازى با همسالان یا با خودتان، بازى‏هایى كه به دست و فكر با هم نیاز دارند (بازى‏هاى رایانه‏اى، بازى با كلمات، كارت بازى و...) او را مشغول ساخته، از خیالبافى باز مى‏دارد.

6. رقابت‏هاى شدید: اوج‏گیرى برترى جویى به سبب رقابت‏هاى شدید در مدرسه یا بین نزدیكان در خیالبافى او مؤثر است.

305 ـ دختر 15 ساله‏ام دائم خیالبافى مى‏كند. آیا مشكلى وجود دارد؟

خیالبافى در دختران نوجوان، بیشتر از پسران است. اگر میزان خیالپردازى او اندك باشد، نگران كننده نیست؛ بلكه مى‏تواند او را به خلاقیت‏هاى هنرى (شعر و شاعرى، نویسندگى، نقاشى و...) ابتكار در معمارى و مهندسى و نوآورى‏هاى فنى و اكتشافات علمى سوق دهد. افزون بر این، راهكارى براى تخلیه احساسات و در نتیجه آرامش است؛ براى مثال، هنگام احساس كینه‏جویى، با خیال انتقام، از شدت ناراحتى خود مى‏كاهد و با ارضاى تخیلى آرزوها و امیال ناكام مانده، به خود آرامش مى‏دهد؛ چرا كه خیالبافى، ساز و كار دفاعى براى مقابله با ناكامى‏ها است؛ اما اگر دائم خیالبافى مى‏كند؛ به گونه‏اى كه در نظام زندگى و درسى‏اش اختلال ایجاد كرده، به معناى وجود مشكل است و باید حل شود.

خیالبافى زیاد نوجوان، مانع از درك واقعیت‏ها مى‏شود و نمى‏تواند آن‏ها را همان گونه كه هستند، دریابد؛ در نتیجه، مانع از ایجاد ارتباط مطلوب با محیط خود مى‏شود. افزون بر این، با خروج از عالم خیال و ورود به عالم واقعى، مشكلات را بزرگ‏تر و بدتر از آنچه هستند، مى‏بیند و در نتیجه دچار اضطراب و ناامیدى مى‏شود؛ بنابراین بكوشید علل این رفتار را بیابید و آن را كاهش دهید.

**مهم‏ترین علل خیالبافى افراطى نوجوانان عبارتند از:**

1. فشارهاى روحى: فشارهاى روحى ناشى از اختلافات والدین و از هم گسیختگى خانواده، تنبیه بدنى، تبعیض، مقایسه و... عامل مهمى در خیالبافى‏هاى افراطى نوجوان است؛ پس این مشكلات را از بین ببرید؛

2. ناكامى‏ها: ناكامى در درس، در دوست یابى، در رسیدن به آمال و آرزوها او را به خیالپردازى‏هاى افراطى مى‏كشاند. زمینه‏هاى كامیابى‏اش را فراهم آورید و او را در حد توان به آرزوهایش برسانید؛

3. بیكارى: بیكارى نوجوان، تشدید كننده خیالبافى است؛ بنابراین با واگذارى مسؤولیت و برنامه‏ریزى فشرده، جلو آن را بگیرید. براى نوجوان، فشردگى برنامه‏هاى درسى و غیر درسى مطلوب است.

یكى از زمان‏هاى شایع براى تخیلات نادرست كه ممكن است نوجوان شما را به انحرافات جنسى بكشاند، قبل از خواب و پس از بیدار شدن در بستر است كه فشردگى برنامه‏ها و خستگى ناشى از آن، این فرصت را از او مى‏گیرد؛

4. غرق شدن در ادبیات: نوجوانى كه به شدت به ادبیات (شعر و رمان) علاقه‏مند و در آن غرق مى‏شود، زمینه گرایش بیشترى به خیالبافى مى‏یابد؛ پس او را تعدیل كنید.

ثبت نام در كلاس‏هاى داستان‏نویسى و رمان مى‏تواند خیالبافى‏هاى او را در مجراى درستى قرار دهد و از آن بهره ببرد؛ اما زیاده‏روى نشود.

306 ـ از كجا بفهمم كه فرزندم آمادگى دستشویى رفتن را دارد تا آموزش را آغاز كنم؟

**براى این آموزش باید زمینه‏هایى فراهم باشد:**

1. سن فرزند شما باید از 18 ماهگى گذشته باشد؛ و گرنه آموزش فایده‏اى نخواهد داشت (ر.ک: پرسش 308)

2. گستره واژگانى كودك نیز باید بین 30 تا 50 كلمه باشد كه برخى از این واژگان به ادرار (جیش) و مدفوع (پى‏پى) مربوط مى‏شود. در صورتى كه فرزند شما در تكلم تأخیر داشته باشد (ر.ک: پرسش 28)، در آموزش كنترل ادرار و مدفوع او موفق نخواهید شد؛ زیرا نمى‏تواند مفهوم آموزش را درك و از آن پیروى كند. افزون بر این، هنگام نیاز به دستشویى، توانایى اعلام آن را ندارد.

3. فرزند شما باید فشار را در روده‏هاى خود احساس كند و پس از عمل دفع، به رابطه بین این دو پى ببرد. از نشانه‏هاى این درك، این است كه ناگهان بازى خود را به مدت چند ثانیه متوقف و بعد كمى احساس ناراحتى مى‏كند و به والدین پیام مى‏دهد كه خودش را كثیف كرده و باید تمیز شود یا در گوشه‏اى كز مى‏كند و در پوشك خود مشغول دفع مى‏شود.

307 ـ فرزندان ما تا چه سنى باید قدرت دفع را پیدا كنند و از چه سنى به بعد نگران كننده است؟

اغلب كودكان تا 3 سالگى، توانایى كنترل مدفوع را به دست مى‏آورند و اگر پس از این سن، گاهى خود را كثیف كنند، نگران‏كننده نیست؛ زیرا آموزش و عادت كامل زمان مى‏خواهد. حتى اگر آموزش، ملكه ذهن كودك هم شده باشد، امكان بازگشت وجود دارد كه آن را «بازگشت خود به خود» مى‏نامند. این رفتار به معناى از دست رفتن سعى قبلى مادر و آغاز مجدد آموزش نیست.

اختلال موردى و نه همیشگى ممكن است به سبب بیمارى مقطعى، خستگى شدید، هیجان و ترس، تصادف، دورى از خانه، جدایى ناگهانى یك عضو مهم خانواده، فرزند جدید، دعوا با همسالان، مشكلات خانوادگى و در كودكان بزرگ‏تر، مشكلات مدرسه از جمله امتحان باشد كه نگران كننده نیست و استمرار نمى‏یابد.

308 ـ زمان مناسب براى آموزش دستشویى رفتن چه زمانى است و آموزش بى‏موقع (زودرس و دیررس) چه پیامدهایى دارد؟

آگاهى براى ادرار كردن در 15 ماهگى ایجاد مى‏شود و كودك احساس مى‏كند كه مى‏خواهد ادرار كند؛ ولى نمى‏تواند خود را نگه دارد؛ زیرا تا پیش از 18 ماهگى بر ماهیچه‏هاى بدن خود كنترل ندارد و از داشتن پوشك خیس اظهار ناراحتى نمى‏كند؛ بنابراین، اقدام براى آموزش كنترل ادرار قبل از 18 ماهگى فایده‏اى ندارد و آموزش زود هنگام ممكن است در او عدم احساس كفایت، عدم اعتماد به نفس، عدم حس استقلال، حس لجاجت و حتى وسواس را ایجاد كند؛ بنابراین، مناسب‏ترین سن براى آموزش دستشویى رفتن، 18 ماهگى به بعد است؛ به ویژه كه زمینه‏هاى دیگر مانند افزایش گستره واژگانى كودك و بیدارى حس تقلید در او، به این آموزش كمك مى‏كند.

همان گونه كه آموزش زود هنگام مشكل ایجاد مى‏كند، آموزش دیر هنگام نیز مناسب نیست؛ پس آن را بیش از حد به تأخیر نیندازید، مگر این كه مشكلى پزشكى در میان باشد (ر.ک: پرسش 228 و 229)

بى‏توجهى به آموزش به موقع ممكن است عوارضى چون بازى با مدفوع (ر.ک: پرسش 233) و آلوده كردن زندگى و در مواردى بیمارى را در پى داشته باشد.

آموزش به موقع كنترل ادرار، در شكل‏گیرى شخصیت كودك اثر دارد و در حقیقت نخستین مسؤولیت جدى او به شمار مى‏رود.

كودك با كسب مهارت دستشویى رفتن، بر دو دستگاه بدن خود تسلط مى‏یابد و از این تسلط احساس غرور مى‏كند و در نتیجه اعتماد به نفس او بالا مى‏رود. افزون بر این، از تمیز بودن خود احساس خشنودى مى‏كند و شاداب‏تر است.

309 ـ پسر 4 ساله‏ام در برابر دستشویى رفتن مقاومت مى‏كند. علت چیست و چگونه مى‏توان این مشكل را برطرف كرد؟

**این گونه مقاومت‏ها عللى دارد:**

1. جنگ قدرت با والدین: آیا زمان تذكر براى دستشویى رفتن كودك، از تحكم و اهرم فشار استفاده مى‏كنید؟ آیا در صورت خیس یا كثیف كردن شلوار، عصبانى مى‏شوید و فریاد مى‏زنید و آیا از تنبیه بدنى استفاده مى‏كنید؟

این گونه رفتارها با كودك، او را به جنگ قدرت با والدین مى‏كشاند. اگر تاكنون این گونه برخورد كرده‏اید، فشارها را براى 4 تا 6 هفته قطع، و در صورت خیس یا كثیف كردن شلوار فقط اظهار تأسف كنید. مطمئن باشید كه پس از این مدت، دست از جنگ بر مى‏دارد.

2. جلب توجه: آیا هنگام خیس یا كثیف كردن شلوار، واكنش و حساسیت شدید نشان مى‏دهید؟ گروهى از مادران براى پیشگیرى از نجاست منزل و گروهى دیگر براى جلوگیرى از آلودگى زندگى، در برابر این رفتار كودك واكنش و حساسیت بیش از حد نشان مى‏دهند.

با توجه به این كه كودكان نیاز به جلب توجه دارند، در صورت واكنش والدین در برابر این رفتار، براى جلب توجه آنان، این رفتار را تكرار مى‏كنند؛ پس حساسیت خود را كاهش دهید و با مشاهده این رفتار، با حفظ خونسردى اظهار تأسف كنید و به آرامى بگویید كه بزرگ شده است و نباید شلوار خود را خیس یا آلوده كند.

3. بازى: كودكان به شدت به بازى علاقه دارند و ترك بازى و رفتن به دستشویى براى آنان بسیار سخت است؛ به همین دلیل مقاومت مى‏كنند.

براى مواجهه با این علت، باید انگیزه دستشویى رفتن را با تشویق و جایزه دادن و در صورتى كه نتیجه نداد، با روش قطع فعالیت و محرومیت در او ایجاد كنید (ر.ک: پرسش 52)

310 ـ كودك 5 ساله من گاهى رختخواب خود را خیس مى‏كند. آیا به او شب ادرار گفته مى‏شود؟

شب ادرارى با بى‏اختیارى ادرار (Enuresis)، به معناى ناتوانى در كنترل ادرار، و نوع ویژه‏اى از مشكلات خواب كودكان است كه شرایط خاصى دارد. خیس كردن‏هاى اتفاقى، شب ادرارى نیست؛ حتى كودكان بزرگ‏تر از فرزند شما هم ممكن است به ندرت رختخواب خود را خیس كنند.

ما در صورتى كودك را شب ادرار مى‏دانیم كه دو بار در هفته و دست كم سه ماه پیاپى رختخواب خود را خیس كند و حداقل سه سال سن یا سطح رشد معادل سه سال داشته باشد؛ بنابراین، به كودكان زیر سه سال حتى با وجود این شرایط، شب ادرار اطلاق نمى‏شود.

كودكان شب ادرار به طور معمول، همزمان و همراه با این مشكل، نشانه‏هاى دیگرى نیز دارند: آنان عصبى و تحریك‏پذیرند و آستانه تحمل پایینى دارند؛ از تاریكى مى‏ترسند و به سختى مى‏خوابند؛ گاهى در خواب سخن مى‏گویند؛ احساس حقارت و ناامنى مى‏كنند؛ عملكرد ذهنى آنان اندك است و افت تحصیلى دارند؛ ناخن مى‏جوند و گاهى انگشت مى‏مكند.

311 ـ فرزند 2 ساله‏ام را از پوشك گرفته‏ام؛ اما همچنان شب‏ها بستر خود را خیس مى‏كند. كودكان از چه سنى توان كنترل ادرار در شب را دارند؟

در نوزادان، بازتابى به نام «عكس العمل تخلیه مثانه» وجود دارد؛ یعنى زمانى كه مثانه از ادرار پر مى‏شود، ماهیچه‏ها منقبض مى‏شوند و بر مثانه فشار مى‏آورند و ادرار به طور خودكار خارج مى‏شود. كودكان زیر 2 سال، پر شدن مثانه و خارج شدن ادرار را حس مى‏كنند؛ اما نمى‏توانند از ریزش آن جلوگیرى كنند و این مسأله در حدود نیمى از كودكان تا 3 سالگى هم ادامه مى‏یابد؛ بنابراین، تعداد كمى از كودكان تا پیش از 3 سالگى مى‏توانند شب‏ها ادرار (عملكرد مثانه) خود را كنترل كنند و حتى پس از این سن هم كنترل در كودكان متفاوت است و احتمال دارد تا 6 سالگى نیز ادامه یابد؛ پس نگران نباشید. در این سن (2 سالگى) به كودك شما شب ادرار اطلاق نمى‏شود (ر.ک: پرسش 310)

در صورتى كه پس از 6 سالگى این كنترل ایجاد نشد یا 6 تا 12 ماه خود را كنترل كرد و پس از این زمان، شب ادرارى دوباره آغاز شد (شب ادرارى عود كننده) باید به فرزندتان كمك كنید (ر.ک: پرسش 313 تا 320)

312 ـ با این كه 12 سال از عمر پسرم مى‏گذرد، هنوز مسأله شب ادرارى او حل نشده است. این مشكل تا چه سنى ادامه خواهد داشت؟

شب ادرارى كودكان، مشكلى است كه با افزایش سن، خود به خود از بین مى‏رود، مگر این كه منشأ جسمى (پزشكى) داشته باشد (حدود 5 درصد) كه در این صورت، كودك شب ادرار باید تحت درمان قرار گیرد. [[195]](#footnote-195) در 10 سالگى حدود 3 درصد گزارش شده است.

فرزند شما اكنون وارد دوره نوجوانى (12 تا 18 سالگى) شده كه در این سن، حدود 5 / 1 درصد گزارش شده كه در نهایت تا مرحله بلوغ جنسى (حدود 14 سالگى) ادامه مى‏یابد؛ به ویژه اگر شب ادرارى در خانواده شما ارثى باشد (ر.ک: پرسش 317)

این مشكل به ندرت (1 درصد) در بزرگسالى ادامه مى‏یابد؛ پس نگران دانشگاه و ازدواج فرزندتان نباشید و مطمئن باشید كه این مسأله به زودى حل خواهد شد.

در زمان باقیمانده سعى كنید با راهكارهاى ذكر شده در بخش شب ادرارى این كتاب، از بار فشار روحى او بكاهید.

313 ـ علل جسمى و پزشكى شب ادرارى كودكان چیست و در این صورت چه باید كرد؟

حدود 5 درصد (و بنا بر پژوهش‏هاى دیگر، 2 و 10 درصد) از شب ادرارى‏هاى كودكان به علت مشكلات جسمى و ضایعات عضوى است كه پیش از هر گونه بررسى، باید این مشكلات احتمالى رد، و از نبودن مشكل عضوى اطمینان حاصل شود.

مهم‏ترین نشانه این نوع شب ادرارى این است كه هیچ شبى ترك نمى‏شود. گاهى ممكن است علل پزشكى و غیر پزشكى (ر.ک: پرسش 317) با هم وجود داشته باشند كه نباید از این علل چند گانه غفلت كرد.

مهم‏ترین و شایع‏ترین علت جسمى شب ادرارى كودكان، عفونت مجراى ادرار است كه در دختران زیر 5 سال بیشتر دیده مى‏شود و علت عفونت، سرایت میكروب از مقعد به مجراى ادرار به جهت شست و شوى دختر از جلو به عقب است. [[196]](#footnote-196) علت دیگر ابتلاى افزون‏تر دختران از پسران، كوتاه‏تر بودن «میزراه» (مجراى ادرار) آنان در مقایسه با پسران است.

در صورتى كه كودك، شب ادرارى نداشته یا پیش‏تر داشته و مدتى (6 تا 12 ماه) قطع بوده و دوباره آغاز شده است نیز احتمال عفونت مجراى ادرار زیاد است.

از نشانه‏هاى دیگر این علت، احساس سوزش هنگام دفع ادرار، تكرر فزاینده دفع ادرار به میزان كم، درد در قسمت پایین كمر یا یك طرف شكم، ادرار به رنگ قرمز، صورتى یا دودى در اثر وجود خون، و تب است.

در صورت وجود چنین نشانه‏هایى، پس از آزمایش كامل و كشت ادرار، براى رفع مشكل، آنتى‏بیوتیك مناسب تجویز مى‏شود.

علت مهم دیگر، تأخیر در رشد سامانه عصبى ـ عضلانى كنترل كننده دفع ادرار است كه باعث ضعف عضلات مثانه (عضلات اسفنكتر) مى‏شود و كودك نمى‏تواند ادرار خود را در شب كنترل كند یا این كه مثانه او كوچك است.

از نشانه‏هاى این علت، آن است كه كودك در طول روز، بیشتر از كودكان دیگر به دستشویى مى‏رود.

این دو مشكل (ضعف عضلات و كوچكى مثانه) را مى‏توان با تمرین «كشش مثانه» به تدریج از بین برد (ر.ک: پرسش 319)

یكى از نشانه‏هاى علل پیشین (عفونت مجراى ادرار، ضعف عضلات و كوچكى مثانه) این است كه كودك، روز ادرارى هم دارد؛ یعنى در طول روز هم نمى‏تواند ادرار خود را كنترل كند.

عفونت مثانه یا ورم و یا سنگ مثانه هم در ردیف علل پیشین است.

علت جسمى دیگر براى شب ادرارى، دیابت قندى است كه باعث تكرر ادرار و گاهى سبب شب ادرارى كودكانى مى‏شود كه پیش‏تر كنترل ادرار داشته‏اند.

علت دیگر پزشكى، دیابت بى‏مزه (دیابت انسى پید) است. علت دیابت بى‏مزه، اختلال هورمونى است و از ناتوانى غده هیپوفیز در ترشح هورمون ضد ادرار«ADH» ناشى مى‏شود.

نشانه‏هاى دیابت بى‏مزه عبارتد از: دفع مكرر ادرار در شب به مقدار زیاد، كمرنگ و رقیق بودن ادرار، تشنگى بسیار، و لاغرى به جهت كاهش وزن.

در صورت وجود دیابت بى‏مزه، متخصص، دارویى به نام «دسموپرسین» (Desmopressin) تجویز مى‏كند كه نوعى هورمون ضد ادرار مصنوعى است تا ناتوانى غده هیپوفیز در ترشح این هورمون را جبران كند. این دارو به شكل اسپرى بینى استفاده مى‏شود و به صورت قرص نیز موجود است.

دسموپرسین در مقایسه با داروهاى دیگر، عوارض كمترى دارد. احتمال تورم مجارى بینى، خونریزى بینى، سردرد، و دل درد از عوارض این دارو است. افزون بر این علل، علل پزشكى دیگرى نیز احتمال دارد: ضایعات مغزى (آسیب به مركز كنترل 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.

314 ـ پسر 8 ساله‏ام هیچ مشكلى جسمى ندارد؛ اما شب‏ها رختخواب خود را خیس مى‏كند. علت چیست و چه باید كرد؟

در صورت منتفى بودن علت جسمانى (پزشكى) شب ادرارى (ر.ک: پرسش 313)، علت آن مى‏تواند اضطراب ناشى از فشار روحى دراز مدت باشد كه بیش از چند ماه طول كشیده است.

علل اضطراب كودك ممكن است فشارهاى روحى ناشى از مرگ یكى از اعضاى خانواده، جدایى والدین، اختلاف والدین، توجه بسیار آنان به برادر یا خواهر كوچك‏تر، تنبیه بدنى، تبعیض بین فرزندان و مقایسه آنان، كمبود محبت، [[197]](#footnote-197) نقص عضو، آزار همكلاسى، آزار قلدر محله یا برادر و خواهر بزرگ‏تر و احساس حقارت ناشى از ضعف اعتماد به نفس باشد.

شما باید براى رفع مشكل شب ادرارى فرزندتان، اولا زمینه‏ها و علل اضطراب او را از بین ببرید و ثانیا از برخوردهایى كه باعث تشدید اضطراب و در نتیجه شب ادرارى افزون‏تر او مى‏شود بپرهیزید:

1. او را تنبیه بدنى نكنید و حتى از تهدید به كتك نیز بپرهیزید.

2. مسأله را بزرگ نكنید. جمله‏هایى مثل «ما از خجالت نمى‏توانیم سرمان را بلند كنیم»، مسأله را بزرگ و مشكل او را دو چندان مى‏كند. به گونه‏اى برخورد كنید كه احساس كند از این مسأله نگران نیستید و به او اطمینان دهید كه این مشكل موقتى است و از بین مى‏رود.

اگر شما یا عضو دیگرى از خانواده، در كودكى به شب ادرارى دچار بوده‏اید، آن را به كودك خود بگویید. این مطلب به طور جدى از بار فشار روحى او مى‏كاهد. اگر كودك بداند كه برخى از همكلاسى‏هایش یا كودكان برخى از نزدیكان نیز چنین مشكلى دارند، خاطرش آسوده‏تر مى‏شود.

3. از تحقیر و سرزنش او بپرهیزید. جمله‏هایى چون «تو مایه ننگ خانواده ما هستى» و «تو آبروى خانواده را برده‏اى» بسیار ناروا است.

4. او را هرگز به رسوا كردن و آبروریزى نزد دیگران تهدید نكنید.

5. او را به بى‏قیدى و تنبلى و بى‏حالى متهم نسازید.

6. مراقب خواهر یا برادرش باشید كه او را به جهت بوى نامطبوع تشك یا بدنش مسخره نكنند.

7. او را با همسالانش مقایسه نكنید و شب ادرارى نداشتن آنان را به رخش نكشید.

8. هر شب در حمام، سبدى با شلوارى خشك قرار دهید و به او بیاموزید كه خودش پس از تطهیر بدن، شلوارش را تعویض كند. تعویض شلوار او به وسیله شما، باعث احساس حقارتش و در نتیجه فشار روحى بیشتر خواهد شد و....

9. او را نیمه شب به حمام نبرید؛ اعصابش را به هم مى‏ریزد.

10. اگر براى روى تشك او از روكش پلاستیكى استفاده مى‏كنید، حتما از نوح نرم و بى‏صداى آن باشد.

11. در مهمانى‏ها بهتر است شب را در منزل میزبان نمانید و براى خواب به منزل خود بروید و در صورت ضرورت یا در مسافرت‏ها، سعى كنید كسى متوجه مشكل او نشود.

توجه داشته باشید كه تمام موارد پیش گفته، فشار روحى او را بیشتر مى‏كند و اگر گمان مى‏كنید با این گونه رفتارها مشكل او حل خواهد شد، به طور قطع اشتباه مى‏كنید. شب ادرارى فرزند شما، اختلال یا عادتى عصبى است و عادت عصبى با این رفتارها درمان نمى‏شود.

این رفتارها دقیقا مثل این است كه جایى آتش گرفته باشد و شما به جاى آب، روى آن بنزین بریزید.

در صورتى كه با راهكارهاى پیش گفته، اضطراب و فشارهاى روحى فرزندتان از بین نرفت، روان‏شناس مى‏تواند با روش ایجاد آرامش (Relaxation therapy) یعنى شل كردن عضلات و كشش‏هاى عضلانى، و روش اشباع (Saturation) یعنى خارج كردن ذهن از ابهام مطلب به كمك تكرار و روشنگرى، و روان پزشك با درمان دارویى (ر.ک: پرسش 315) به فرزند شما كمك كند.

315 ـ در صورتى كه منشأ شب ادرارى كودك، فشار روحى باشد، آیا مى‏توان با مراجعه به روان‏پزشك و مصرف دارو مشكل را حل كرد؟

منشأ شب ادرارى فرزند شما هر چه باشد (ر.ک: پرسش 228). مى‏توانید به روان‏پزشك مراجعه كنید؛ اما در صورتى كه علت آن، فشارهاى روحى (اضطراب) باشد، زمانى مراجعه به روان‏پزشك مطلوب و لازم است كه شب ادرارى، باعث اختلالات رفتارى (ناخن جویدن، انگشت مكیدن، تیك و...) و افت تحصیلى شده باشد؛ در غیر این صورت، توصیه مى‏شود با از بین رفتن زمینه‏هاى فشار روحى او مشكل فرزندتان را حل كنید.

خوشبختانه بیشتر كودكان مبتلا به شب ادرارى با منشأ پیش گفته، به ویژه در سنین پایین‏تر، بدون مراجعه به روان‏پزشك و بدون مصرف دارو و مشكلشان حل مى‏شود؛ البته اگر والدین، شرط پیشین (از بین بردن زمینه‏هاى فشار روحى) را رعایت كنند.

در هر صورت اگر مایلید به روان‏پزشك مراجعه كنید، براى كودكان زیر 6 سال توصیه نمى‏شود.

روان‏پزشك به طور معمول، «ایمى پرامین» (Imipramine) را براساس وزن كودك یا نوجوان تجویز مى‏كند كه بر عضله‏هاى اطراف مثانه اثر مى‏گذارد و كودك مى‏تواند در طول خواب، ادرار خود را نگه دارد. این دارو حدود 20 درصد سبب قطع كامل و 80 درصد باعث كاهش شب ادرارى مى‏شود. متأسفانه با قطع ایمى پرامین، شب ادرارى در بیش از نیمى از كودكان باز مى‏گردد.

توجه داشته باشید كه ایمى پرامین، عوارض جانبى (بى‏خوابى، خواب‏آلودگى، بى‏قرارى، كاهش اشتها، سردرد و عوارض كبدى) نیز دارد.

روان‏پزشك، افزون بر این دارو، دیگر داروهاى ضد افسردگى مانند ترى سیكلیك (Tricyclic) و آمفتامین (Amphetamine) را نیز تجویز مى‏كند. متخصص اعصاب و روان، گاهى از هیپنوتیزم نیز ممكن است براى این مشكل استفاده كند. فایده هیپنوتیزم این است كه كودك را بر مسلط شدن بر مشكل توانا مى‏سازد.

316 ـ پسرى 6 ساله دارم كه پس از تولد خواهرش دچار شب ادرارى شده است. علت چیست و چگونه مى‏توان مشكل را حل كرد؟

علت شب ادرارى فرزند شما، حسادت به دختر تازه متولد شده است. حسادت باعث فشار روحى و فشار روحى سبب اضطراب مى‏شود (ر.ک: پرسش 314).

او شب هنگام خواب مى‏بیند كه دیگر مورد توجه نیست و این كابوس، او را دچار مشكل شب ادرارى مى‏كند.

فرزند اول شما تاكنون سید و سرور و در متن زندگى بوده و اكنون با تولد فرزند جدید به حاشیه رفته و دیگر مانند قبل مورد توجه شما و دیگر نزدیكان (پدربزرگ، مادربزرگ، عمو، دایى، خاله و...) نیست و تحمل این حالت برایش بسیار سخت است.

اگر مى‏خواهید مشكل او از بین برود، توجهتان را از فرزند دوم كمتر و به او بیشتر توجه كنید (ر.ک: پرسش 22)

جالب است بدانید كه فرزند اول شما، گاهى در بیدارى و به عمد رختخواب خود را خیس مى‏كند؛ زیرا مى‏بیند كه وقتى خواهر كوچكش پوشك خود را خیس مى‏كند، مادر هنگام تعویض او، با مهربانى برایش شعر مى‏خواند و او را غرق در بوسه مى‏كند. او نیز با امید به چنین رفتارى از سوى مادر، تشك خود را خیس مى‏كند كه البته صبح هنگام با برخورد غیر منتظره مادر! شگفت‏زده مى‏شود.

توجه داشته باشید كه این گونه رفتارها، «واپس روى» است و اگر برخورد شما با پدیده فرزند دوم، حساب شده و درست باشد، دوامى نخواهد یافت.

317 ـ پسر 7 ساله‏ام مشكل جسمى و فشار روحى (اضطراب) ندارد؛ اما شب‏ها رختخواب خود را خیس مى‏كند. علت چیست و چگونه باید مشكل را از بین ببریم؟

شب ادرارى، افزون بر مشكل جسمى (ر.ک: پرسش 313) و فشار روحى (ر.ک: پرسش 314) ، علل دیگرى هم دارد:

1. عمیق بودن خواب: وقتى مثانه از ادرار پر مى‏شود، به مغز پیام مى‏دهد كه بیدار شود و اگر خواب فرزند شما عمیق باشد كه به طور معمول ارثى است، مغز این پیام را دریافت نمى‏كند؛ در نتیجه بیدار نمى‏شود و رختخواب خود را خیس مى‏كند؛ بنابراین، شما باید او را بیدار كنید. دوبار بیدار كردن با نرمى و عطوفت (دو ساعت بعد از خواب و دو ساعت قبل از بیدار شدن او) كافى است. [[198]](#footnote-198)

2. حساسیت كلیه‏ها: مى‏دانید كه كلیه‏ها به سرما حساسند و وقتى در معرض سرما قرار مى‏گیرند، ادرار سازى آن‏ها بیشتر مى‏شود و این ادرارها را به سمت مثانه هدایت مى‏كنند و مثانه زودتر از حد معمول پر مى‏شود؛ بنابراین، در فصل‏هاى سرد سال باید دماى اتاق مناسب باشد؛ زیرا ممكن است كودك، پتو را كنار بزند. بهترین كار، پوشش مناسب است كه در صورت كم شدن دماى اتاق یا كنار زدن پتو، مشكلى برایش پیش نیاید.

3. ترس از توالت: برخى كودكان، هنگام پر شدن مثانه بیدار مى‏شوند؛ اما به جهت ترس از توالت، به دستشویى نمى‏روند. توصیه مى‏كنم با مهربانى به فرزند خود بگویید كه هر وقت از خواب بیدار شد و احساس كرد ادرار دارد، شما را هم بیدار كند تا به اتفاق هم به دستشویى بروید.

مهتابى یا چراغ كم نورى در مسیر اتاق به دستشویى یا چراغ قوه، از ترس او مى‏كاهد. اگر هیچ یك از این راهكارها نتیجه نداد، ناگزیر مى‏توانید (به ویژه در صورت دور بودن توالت) تا مدتى از لگن در گوشه حمام یا اتاقش استفاده كنید.

4. تنبلى: گاهى كودك از خواب بیدار مى‏شود؛ اما براى رفتن به دستشویى، از بستر خود بیرون نمى‏آید. براى رفع این مشكل، اولا رخوت و سستى بدن او را از بین ببرید (ر.ک: پرسش 47) و ثانیا براى دستشویى رفتن به او كمك كنید تا از بستر خود بیرون آید.

تكان خوردن‏ها و شانه به شانه شدن‏هاى او نشانه خوبى است كه بیدار شده و به دستشویى نیاز دارد.

5. انتقامجویى: كودك ممكن است براى انتقال خشم خود به والدین به جهت اعمال فشار آنان براى انضباط شدید یا عدم تفاهم آنان با هم، بستر خود را خیس كند.

6. وراثت: این مسأله در برخى خانواده‏ها ارثى است و توجه به وضعیت پدر و مادر یا برادر و خواهر بزرگ‏تر در كودكى، این را نشان مى‏دهد. براساس پژوهش‏ها اگر پدر و مادر، هر دو در كودكى به شب ادرارى مبتلا بوده‏اند، احتمال دچار شدن كودك هفتاد درصد، و اگر یكى از آن دو دچار بوده، احتمال شب ادرارى كودك، سى درصد بیشتر از دیگر كودكان خواهد بود.

318 ـ پسر 6 ساله من هر چند ماه یك بار، دو یا سه شب پیاپى رختخواب خود را خیس مى‏كند. آیا او شب ادرار است؟ علت چیست؟

ما به خیس كردن‏هاى موردى شب ادرارى اطلاق نمى‏كنیم؛ زیرا شب ادرارى شرایط ویژه‏اى دارد (ر.ک: پرسش 310)؛ بنابراین، فرزند شما شب ادرار نیست. دلیل این رفتار، عواملى مقطعى و گذرا است كه او را دچار هیجان مى‏كنند؛ حتى ممكن است این هیجان، ناشى از رویدادى جالب مانند جشم سالروز تولد باشد.

**عوامل هیجان‏انگیز عبارتند از:**

1. تصادف؛ 2. ترس شدید مقطعى از والدین؛ 3. تأخیر والدین به ویژه پدر در توبیخ (اگر فرزند شما مرتكب خطایى مى‏شود كه لازم است او را توبیخ كنید، آن را به تأخیر نیندازید و برایش خط و نشان نكشید. خوابیدن با دلهره ناشى از این تهدید، او را دچار مشكل مى‏كند؛ 4. فوبیاى (ترس بیمارگونه) مدرسه (ر.ک: پرسش 43) 84. اضطراب امتحان؛ 6. كابوس ناشى از دیدن فیلمى عاطفى یا ترسناك و یا دیدن سیرك؛ 7. مراجعات مكرر به بیمارستان جهت درمان؛ 8. بسترى شدن در بیمارستان (براى كودكان 2 تا 4 ساله)؛ 9. عمل جراحى؛ 10. ترس از تزریق آمپول؛ 11. جدایى مقطعى از مادر (1 ماه یا بیشتر)؛ 12. تغییر منزل یا مهاجرت؛ 13. مسافرت و جدایى از منزل و كسانى كه با آنان رابطه عاطفى دارد. این دلتنگى در كنترل مثانه اختلال ایجاد مى‏كند (سرگرم كردن كودك در مسافرت و فراهم ساختن زمینه لذت بیشتر از وضعیت جدید، مانع از این مشكل مى‏شود)؛ 14. رقابت‏هاى شدید؛ 15. برخى داروهاى شیمیایى كه در افزایش ادرار مؤثرند.

319 ـ آیا افزون بر درمان پزشكى و روان‏پزشكى، و مراجعه به روان‏شناس، راهكارهایى براى تعدیل شب ادرارى كودكان وجود دارد؟

**بله، براى تعدیل شب ادرارى كودك مى‏توانید نكات ذیل را به كار بندید:**

1. عدم فشار به كودك براى ترك شب ادرارى؛

2. آگاهى دادن: فرزند شب ادرار، نگران دانشگاه و خوابگاه دانشجویى، و ازدواج و زندگى زناشویى است. به او آگاهى و اطمینان دهید كه مشكلش مقطعى است و از بین خواهد رفت؛

3. تصحیح بینش كودك: كودك مبتلا به شب ادرارى، نرفتن به اردو، مسافرت جمعى، و محرومیت از خوابیدن در منزل دوستان و نزدیكان را محرومیت‏هاى بزرگى مى‏داند. شما مى‏توانید بینش او را تصحیح كنید و بگویید كه افراد بسیارى شب ادرارى ندارند؛ اما به اردو و مسافرت هم نمى‏روند و شب را در منزل دوستان و نزدیكان نمى‏خوابند؛

4. محدود كردن میوه‏هاى ادرارزا مثل هندوانه و مایعات مثل چایى و آبمیوه پس از شام (نوشیدن آب، و یك استكان چایى، دو ساعت قبل از خواب اشكالى ندارد)؛

5. محدود كردن غذاهاى پر ادویه، سرخ كردنى‏ها، كالباس و سوسیس، رب، ترشى‏ها، پفك، سس، غذاهاى خیلى شیرین، رنگ‏هاى مصنوعى موجود در غذا، و خوراكى‏هاى كافئین‏دار (چایى پر رنگ، نوشابه، شكلات كاكائویى، قهوه، نسكافه و...) [[199]](#footnote-199) و در برخى كودكان، محدودیت در مصرف لبنیات به جهت حساسیت آن‏ها به مواد لبنى. توجه داشته باشید كه محدود كردن این خوراكى‏ها نباید با زور و اهرم فشار باشد. سعى كنید رژیم غذایى مطلوب را بین همه اعضاى خانواده فرهنگ كنید؛

6. خوردن غذاهاى جامد و كم نمك در شب؛

7. پرهیز از هیجانات پیش از خواب: در شب (به ویژه دو ساعت قبل از خواب) از بازى‏هاى خشن و هیجانى كه آمیخته‏اى از ترس و لذت را در او بر مى‏انگیزد بپرهیزید؛

8. تخلیه مثانه قبل از خواب: كودك را تشویق كنید تا یك بار قبل از ورود به بستر، و یك بار پیش از خواب افتادن به دستشویى برود و مثانه را تخلیه كند؛

9. بیدار كردن در طول شب: او را در طول شب، دو بار از خواب بیدار كنید تا به دستشویى برود (دو ساعت بعد از خواب و دو ساعت پیش از بیدار شدن، زمان‏هاى مناسبى هستند). از بیدار كردن‏هاى مكرر در طول شب بپرهیزید. براى كودك بالاى 8 سال مى‏توانید در همین دو زمان، ساعت كوك كنید (البته با صداى آرام) تا با صداى آن بیدار شود. در این صورت، پس از 1 تا 2 ماه شرطى مى‏شود و مى‏تواند همان زمان‏ها بدون زنگ ساعت بیدار شود

10. تقویت عضلات مثانه: كودك را تشویق كنید تا در طول روز، آب و مایعات بیشتر بنوشد و ادرار خود را تا 30 دقیقه نگه دارد. این كار كه به آن، تمرین «كشش مثانه» مى‏گویند، ظرفیت مثانه را افزایش مى‏دهد و عضلات آن را تقویت مى‏كند و براى كودكانى كه مثانه آن‏ها كوچك است یا ماهیچه‏هاى «اسفنكتر» (ماهیچه‏هایى در بخش انتهایى مثانه) كه جلو خروج ادرار از مثانه را مى‏گیرند، ضعیف هستند، مفید خواهد بود.

این عمل باعث مى‏شود كه در حالت خواب نیز مقاومت مثانه بیشتر شود و به مجرد كمى فشار به ماهیچه‏ها، باز نشود (این تمرین را حدود 6 ماه ادامه دهید). همچنین به او بیاموزید كه هنگام ادرار در دستشویى، بر آغاز و اتمام ادرارش كنترل داشته باشد؛ یعنى آن را چند بار قطع و وصل كند.

320 ـ آیا استفاده از زنگ اخطار شب ادرارى، براى درمان این مشكل مناسب است؟

امروزه، وسایلى براساس اصل شرطى سازى ساخته شده‏اند كه در روان‏شناسى به آن، ساز و كار «زنگ و بالشتك» (bell and pad) مى‏گویند كه براى درمان شب ادرارى از آن‏ها استفاده مى‏شود.

استفاده از این وسیله را نخستین بار در سال 1904 میلادى، پزشك آلمانى متخصص كودكان به نام پفلاندر (Pflander) پیشنهاد كرد.

نمونه‏هایى از این وسایل، ابزارى مانند شلوار زنگ‏دار است كه به كودك مى‏پوشانند و صفحه زنگ‏دار حساس به رطوبت كه زیر ملافه تشك قرار مى‏گیرد و با رسیدن ادرار به آن‏ها زنگ مى‏زنند. گاهى كار زنگ را چراغى انجام مى‏دهد كه صفحه حساس به رطوبت متصل است و نور آن مستقیم به چهره كودك مى‏تابد و او را بیدار مى‏كند.

كودك پس از بیدار شدن، ادرار خود را متوقف مى‏كند و به توالت مى‏رود (در این فاصله، بستر كودك عوض مى‏شود) [[200]](#footnote-200) با تكرار این عمل، به تدریج مقدار ادرار دفع شده كودك كمتر خواهد شد و پس از 2 تا 3 ماه، بیشتر كودكان قبل از به صدا درآمدن زنگ بیدار مى‏شوند و پر شدن مثانه، خود به علامتى براى بیدار كردن كودك از خواب تبدیل مى‏شود.

اگر فرزند شما به مدت 14 شب پیاپى بستر خود را خیس نكرد مى‏توانید وسیله را بردارید.

اگر مایل هستید از این ابزار استفاده كنید، آن را براى كودكان بسیار حساس و كودكان زیر 7 سال به كار نگیرید.

321 ـ فرزند نوپاى 15 ماهه‏اى دارم كه در برابر لباس پوشیدن مقاومت مى‏كند و مى‏گرید. علت آن چیست و چگونه مى‏توانم مقاومت او را از بین ببرم؟

در خرید لباس براى فرزندتان دقت كنید. یكى از مهمترین علل مقاومت نوپاى شما در لباس پوشیدن، جنس و نوع و اندازه لباس است. معیارتان در خرید لباس براى نوپا، راحتى او باشد و نه پیروى از مد.

1. جنس لباس: لباس مناسب براى فرزندتان از جهت جنس، لباسى است كه از الیاف طبیعى تهیه شده باشد؛ بنابراین، لباس‏هایى با درصد بالاى نخ طبیعى برایش بخرید. این گونه لباس‏ها باعث مى‏شوند تا تنظیم دماى بدن كودك به راحتى صورت گیرد و خاطره تلخى از گرما یا سرما در ذهن او نقش نبندد.

بهتر است لباس‏هاى زیر كودك از جنس پنبه‏اى یا كتانى نرم باشد تا بدنش اذیت نشود. اگر از لباس‏هایى یا جنس مواد نایلونى و مصنوعى استفاده مى‏كنید، مراقب حساسیت بدن كودك به آن‏ها باشید.

2. نوع لباس: لباس‏هاى با دكمه‏هاى زیاد، وقت بیشترى را مى‏گیرد و تحمل آن براى فرزند نوپا كه حاضر نیست لحظه‏اى بازى‏اش قطع شود، سخت است؛ پس لباس‏هایى با دكمه‏هاى كمتر بخرید.

3. اندازه لباس: در خرید لباس، به اندازه آن توجه كنید. لباس نوپاى شما (خود لباس، یقه آن و آستین‏ها) باید گشاد باشد. لباس‏هاى تنگ به سختى به تن او مى‏روند و باعث آزارش مى‏شوند.

لباس‏هاى با یقه‏هاى تنگ، جلو تنفس او را مى‏گیرند و وحشت ایجاد مى‏كنند. بهترین لباس براى كودك به ویژه در این سن آن است كه راحت‏تر پوشیده شود.

میزان لباس، زمان مناسب تعویض، و چگونگى تعویض لباس نیز در شكستن مقاومت او مؤثرند.

1. میزان لباس: لباس زیاد باعث گرما و احساس خفگى در كودك مى‏شود و خاطره ناخوشایندى را از آن در ذهنش ایجاد مى‏كند.

2. زمان مناسب: توجه داشته باشید كه فرزندتان براى تعویض لباس، حال خوشى داشته باشد. هنگام مشغول بودن به بازى یا خستگى و گرسنگى یا بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب، زمان مناسبى براى تعویض لباس نیست. ابتدا نیازهایش مانند شیر دادن یا تعویض پوشك (ر.ک: پرسش 295) را برآورید و بعد لباسش را عوض كنید.

3. چگونگى تعویض لباس:

أ. قبل از تعویض، لباس‏هاى لازم را كنار دست خود قرار دهید و دكمه‏هایشان را باز كنید. هر قدر زمان تعویض كمتر باشد، مقاومتش نیز كمتر خواهد شد؛

ب. هنگام تعویض به دماى مناسب اتاق توجه داشته باشید؛ درصورت مشاهده نشانه‏هاى مقاومت، تعویض لباس را چند لحظه به تأخیر بیندازید؛

د. اگر از دراز كشیدن خوشش نمى‏آید، لباس او را سرپا و ایستاده عوض كنید؛ ه. او را با اسباب‏بازى جذابى سرگرم كنید و برایش شعر یا سرود كودكانه بخوانید؛

و. هنگامى كه لباس كثیف او را در مى‏آورید و قبل از پوشاندن لباس تمیز، او را نوازش كنید و ببوسید و صورتتان را به بدن او بمالید تا تعویض لباس برایش لذت‏بخش شود. بد نیست اجازه دهید خودش لباس‏هایش را یكى یكى به شما بدهد؛

ز. مراقب باشید كه اول لبه جلو لباس را تا چانه كودك پایین بكشید تا جلو صورت و تنفس او را نگیرد و دچار وحشت نشود. وقتى لباس را از روى سرش پایین مى‏كشید، به او «دالى» بگویید. تبدیل لباس پوشیدن به بازى برایش جذاب مى‏شود.

انگشتان دستتان را در آستین فرو كرده، با دست دیگر، مشت او را به داخل انگشت‏هایتان هدایت كنید و پس از گرفتن مشت كودك، لباس را بكشید (دست كودك را نكشید).

322 ـ دختر 5 ساله‏ام هنگام لباس پوشیدن مقاومت مى‏كند. براى رفع این مشكل، چه توصیه‏هایى دارید؟

مقاومت خردسالان در برابر لباس پوشیدن، بیشتر براى كسب استقلال است و ادامه نمى‏یابد. توجه داشته باشید كه هدف او حرص دادن شما و دشمنى نیست. درك این نكته به طور قطع در برخورد شما اثر خواهد داشت.

**جهت آمادگى او براى لباس پوشیدن و شكستن مقاومتش، به نكته‏هاى ذیل توجه كنید:**

1. حساسیت و واكنش زیاد نشان ندهید. با توجه به ویژگى جلب توجه در كودكان، ممكن است بخواهد با این مقاومت، جلب توجه كند؛

2. از زور و اهرم فشار (تنبیه و فریاد زدن) استفاده نكنید؛ مقاومتش بیشتر مى‏شود و مى‏خواهد انتقامجویى كند؛

3. از عصبانیت بپرهیزید؛ زیرا این حالت شما ممكن است براى او سرگرم كننده و جالب باشد و بكوشد بیشتر تحریكتان كند؛

4. از وعده‏هاى دروغین براى تسلیم كردن او بپرهیزید؛ اعتمادش در آینده از شما سلب خواهد شد؛

5. از تهدید كودك به دادن لباسش به همسالان یا برادر و خواهر و حتى عروسك‏هایش بپرهیزید؛ باعث نفرت یا تشدید حسادت او مى‏شود؛

6. به او استقلال دهید و بگذارید خودش لباسش را بپوشد. شما مى‏توانید بر كارش نظارت و در صورت لزوم به او كمك كنید؛

7. مراقب جنس لباس كودك باشید. لباس‏هاى كرك‏دار و پرزدار، پوست تن او را مى‏آزارد و گاهى علت مقاومت كودك همین است.

8. به شوینده‏هاى لباس‏هاى خردسالتان توجه داشته باشید تا باعث تحریك پوست بدن او نشود.

323 ـ دختر 4 ساله‏ام اصرار دارد یك لباس یا لباس‏هاى ناهمگون را بپوشد. آیا او را از این كار باز دارم؟

كودكان در این سن، به طور معمول به یك لباس علاقه نشان مى‏دهند و دوست دارند دائم همان را بپوشند؛ حتى اگر كثیف باشد. این رفتار دوام نمى‏یابد؛ پس با او مقابله نكرده، لباس مورد علاقه‏اش را بشویید.

براى این كه مشكل شما كمتر شود مى‏توانید یك دست دیگر از همان لباس خاص را برایش بخرید.

گاهى كودكان، انتخاب‏هاى درستى از جهت هماهنگى رنگ‏ها در لباس‏ها (پیراهن و شلوار یا بلوز و دامن) ندارند كه مى‏توانید با قرار دادن لباس‏هایى با رنگ‏هاى متناسب با هم در قسمت‏هاى مستقل كمد، این مشكل را كمتر كنید.

لباس‏هاى مناسب مهمانى و لباس‏هاى خانه و لباس‏هاى بازى او را در قسمت‏هاى جداگانه قرار دهید.

در صورت اصرار فرزندتان به پوشیدن لباس‏هایى با تركیبى خاص از رنگ‏هاى ناهمگون، حساسیت فراوان نشان ندهید و نگران داورى دیگران هم نباشید. دیگران متوجه مى‏شوند كه این انتخاب، سلیقه فرزندتان است و اگر متوجه نشدند مى‏توانید غیر مستقیم آن‏ها را آگاه كنید.

درباره لباس پوشیدن، قوانینى وضع كنید و در محدوده‏اى مشخص به او آزادى بدهید؛ براى مثال مى‏تواند از بین چند لباس نو، هر یك را كه مى‏خواهد، انتخاب كند.

324 ـ فرزندم را از چه سنى و چگونه آموزش دهم تا لباس‏هایش را خود تعویض كند؟

سن مناسب براى لباس پوشیدن كودكان، حدود 3 سالگى است.

براى آمادگى، از نوپایى آغاز كنید و اجازه دهید خودش تلاش كند؛ البته مراقب باشید كه كلافه و در نتیجه عصبانى نشود.

از همان نوپایى، اسم لباس‏ها را به او بگویید تا در 3 سالگى كار راحت‏تر شود.

**توجه به نكات ذیل، او را در لباس پوشیدن، مستقل مى‏كند:**

1. كودك براى لباس پوشیدن به زمان زیادى نیاز دارد. در تنظیم برنامه‏ها این وقت را در نظر بگیرید تا از كندى او عصبانى نشوید و دستپاچه‏اش نكنید؛

2. لباس‏هاى او را به ترتیبى كه باید بپوشد، بچینید و آن‏ها را در یك جا قرار دهید تا منتظر نماند؛

3. تا مدتى در حد نیاز و در صورت تمایل خودش به او كمك كنید؛

4. در خرید لباس براى فرزندتان دقت كنید. أ. شلوار یا دامن با كمر كشباف مناسب هستند؛ ب. شلوار زیب‏دار براى پسران زیر 7 سال مناسب نیستند؛ چون ممكن است هنگام بالا كشیدن زیب، بدنشان آسیب ببیند؛ ج. لباس‏ها باید داراى دكمه‏ها یا بندهاى چسبى بزرگ باشند؛

5. به كودك بیاموزید كه دكمه‏ها را از پایین به بالا ببندد؛

6. بهتر است هنگام لباس پوشیدن، تلویزیون خاموش باشد تا تمركز داشته باشد؛

7. از تحسین و تشویق او غافل نشوید.

325 ـ مسؤولیت پذیرى به چه معنایى است و اگر كودك یا نوجوان در كارهاى منزل به ما كمك كند، آیا مى‏توان گفت مسؤولیت‏پذیر است؟

مسؤولیت‏پذیرى به این معنا است كه فرزند ما قدرت تصمیم‏گیرى مناسب و مؤثر داشته باشد تا بتواند در پى این تصمیم‏ها به نتایج مثبتى در زندگى دست یابد؛ بنابراین، انجام كارهاى منزل (بردن زباله‏ها، شستن ظرف‏ها، مرتب كردن تخت خواب، جمع كردن بستر و... گر چه براى اداره منزل اهمیت دارند و زمینه‏هاى مسؤولیت‏پذیرى را فراهم مى‏آورند، به معناى مسؤولیت‏پذیرى فرزند نیستند.

فرزند مسؤولیت‏پذیر كسى است كه در انجام تكالیف مدرسه، بیدار شدن، آماده شدن براى مدرسه، عبادت، نظافت شخصى و... روى پاى خودش مى‏ایستد و به دیگران (والدین) متكى نسیت (ر.ک: پرسش 326 و 327)

326 ـ از كجا بفهمیم فرزندمان مسؤولیت‏پذیر شده است؟ آیا نشانه‏هایى دارد؟

**نشانه‏هاى فرزند مسؤول چنین است:**

1. در تصمیم‏گیرى‏ها متزلزل نیست و به طور معمول تصمیم‏هاى درستى مى‏گیرد؛ 2. مى‏تواند برخلاف تصمیم گروه همسالان تصمیم بگیرد؛

3. انتخاب راهى از بین راه‏هاى گوناگون برایش سهل و راحت است؛

4. به طور معمول به انجام كارهاى ساده قانع نمى‏شود و مایل است وظایف جدى‏تر و پیچیده‏ترى را به عهده گیرد؛

5. هدف‏ها و علایق گوناگونى دارد؛

6. وظایف خود را بدون یادآورى یا دستور دیگران (والدین) انجام مى‏دهد؛

7. بدون جر و بحث، به محدودیت‏هایى كه از سوى والدین وضع شده‏اند، احترام مى‏گذارد و آن‏ها را رعایت مى‏كند؛

8. توان حل مشكلات خود را دارد؛

9. مسؤولیت نتیجه اعمال و رفتار خود را مى‏پذیرد؛

10. براى كارهایى كه انجام مى‏دهد، دلیل دارد؛

11. در صورتى كه مرتكب اشتباهى شود، به اشتباه خود اعتراف مى‏كند؛

12. در ناكامى‏هایش دیگران را مقصر نمى‏داند؛

13. به پیمان‏هایى كه مى‏بندد (قول‏هایى كه مى‏دهد)، عمل مى‏كند؛

14. تا جایى كه در توان دارد، قوانین و مقررات اجتماعى را زیر پا نمى‏گذارد.

327 ـ پسرى 5 ساله دارم و مى‏خواهم از هم اكنون مسؤولیت‏پذیر شود. آیا سن مناسبى براى مسؤولیت‏پذیرى هست؟

سن فرزند در مسؤولیت‏پذیر كردن او اهمیت بسیارى دارد. 5 سالگى براى این كار دیر نیست؛ اما مى‏توانستید از سنین پایین‏تر هم آغاز كنید. مسؤولیت‏پذیرى در كودكان را مى‏توان از نوپایى آنان آغاز كرد.

آغاز از نوپایى به این دلیل است كه به كار و فعالیت علاقه دارد؛ از كار كردن و پذیرش مسؤولیت احساس لذت مى‏كند؛ خود را مهم مى‏پندارد و احساس استقلال مى‏كند. براساس پژوهشى روى 250 كودك خردسال، این نتیجه به دست آمد كه 97 درصد آنان دوست داشتند در كارهاى منزل كمك و همكارى كنند.

هر قدر فرزند ما زودتر وظایفى را در خانه به عهده بگیرد، زودتر ملكه ذهنش مى‏شود.

توجه داشته باشید كه واگذارى مسؤولیت به فرزند، متناسب با سن او و میزان توانایى‏اش گسترش مى‏یابد. واگذارى مسؤولیت به فرزند پیش از این كه آمادگى یافته باشد، ممكن است او را دچار یأس كند و اعتماد به نفس او را بگیرد؛ همان گونه كه مسؤولیت دادن‏هاى دیر هنگام هم او را در زندگى اجتماعى و خانوادگى‏اش دچار مشكل خواهد كرد. گاهى سن فرزند مناسب است؛ اما هنوز قدرت كافى براى مسؤولیت‏پذیرى را نیافته است؛ مسؤولیت‏ها باید در حد توانایى فرزند به او واگذار شود. خداوند بزرگ هم انسان‏ها را در حد توانمندى‏شان مكلف ساخته است. لا یكلف الله نفسا الا وسعها. [[201]](#footnote-201)

مسؤولیت بیش از اندازه به فرزند (به ویژه نوجوان) ممكن است باعث احساس قدرت كاذب و خودمختارى او شود و مشكلاتى را پدید آورد.

در اعطاى مسؤولیت‏ها، با توجه به سن فرزندان، به مسائل ایمنى نیز توجه كنید.

328 ـ براى فرزندان در سنین مختلف، چه مسؤولیت‏هایى مناسب است؟

هر سنى اقتضایى دارد و مسؤولیت‏ها باید با آن تناسب داشته باشد.

نوپایان: قرار دادن لباس‏هاى كثیف در سبد مخصوص، جمع‏آورى زباله‏هاى خشك از اتاق و ریختن آن‏ها در سطل زباله، جمع كردن اسباب بازى‏ها و...؛

كودكان 4 ـ 3 ساله: لباس پوشیدن، كفش پوشیدن، بستن دكمه‏هاى لباس، كشیدن زیپ شلوار، شانه زدن موها، شستن دست و صورت و...؛

كودكان 5 ساله: مرتب كردن كشوها و رختخواب، جدا كردن لباس‏هاى شسته از هم و تا زدن آن‏ها، جفت كردن جوراب‏ها، چیدن سفره، (با فرض ایمنى)، ریختن اضافه غذا پس از صرف غذا در كیسه مخصوص، جمع كردن برگ‏هاى درخت در منزل و آب دادن به گل‏ها و...؛

كودكان 6 ساله: چیدن ناخن‏هاى خود، خرید نان، ماست، سبزى و...، خشك كردن ظرف‏هاى غذا پس از شستن مادر (البته بهتر است براى پرهیز از شكسته شدن ظرف‏ها، از خشك كردن قاشق‏ها، چنگال‏ها و بشقاب‏هاى نشكن آغاز كنند).

كودكان 7 تا 12 ساله: تمیز كردن حمام پس از استفاده، تمیز كردن كشوهاى كمد شخصى، تمیز كردن صفحه تلویزیون و آینه‏ها با پاك كننده، شستن و خشك كردن ظرف‏ها، واكس زدن كفش‏ها، اتو كردن لباس‏ها، دوختن دكمه لباس، استفاده از جاروبرقى، شستن و خشك كردن موها، خواندن كتاب براى برادر یا خواهر كوچك‏تر و...؛

نوجوانان 12 تا 18 ساله: تهیه سالاد، گرم كردن سوپ‏هاى آماده، آب پز كردن تخم‏مرغ، پختن خاگینه، تهیه ژله، سرخ كردن همبرگر، قطعه قطعه كردن گوشت، وجین كردن علف‏هاى هرز باغچه، شستن اتومبیل، روغن كارى درها، روغن كارى دوچرخه، تعویض كیسه جاروبرقى، تعویض فیلتر كولر گازى، و هواكش آشپزخانه، تعویض پوشال‏هاى كولر آبى، تعویض واشر شیرهاى آب، روشن كردن آبگرم‏كن گازى، شستن لباس، استفاده از شامپوى فرش، واریز پول به حساب، پرداخت قبض‏هاى آب و برق و تلفن، تصمیم‏گیرى در مصرف پول توجیبى، رزرو بلیت سینما یا قطار، تماس تلفنى با راه دور و....

329 ـ نقش والدین در مسؤولیت‏پذیر كردن فرزندان تا چه حد است؟

الگوها به ویژه پدر و مادر در مسؤولیت‏پذیر كردن فرزندان نقش جدى دارند و همین نقش، بخش عمده‏اى از آموزش مسؤولیت به فرزندان را تأمین مى‏سازد؛ بدین جهت، والدین باید به مسؤولیت پدر و مادرى خود به خوبى عمل كنند و از زیر بار مسؤولیت‏ها شانه خالى نكنند.

اگر فرزندان ببینند والدین آن‏ها به وظایفى عمل مى‏كنند كه انجام آن‏ها دشوار یا ناخوشایند است، مسؤولیت‏پذیرى را مى‏آموزند.

یكى از جلوه‏هاى نقش الگویى والدین، احساس مسؤولیت در برابر یك دیگر است. هماهنگى پدر و مادر و موافقت آن‏ها با هم درباره انتظارات و انجام مسؤولیت‏ها از سوى فرزندان، اهمیت بسیارى دارد؛ پس پیش از اعلام مسؤولیت‏ها به فرزندان، با هم به توافق برسید.

بى‏ثباتى والدین در برخورد با فرزندان، به نقش الگویى آنان در مسؤولیت‏پذیرى لطمه جدى مى‏زند. بى‏ثباتى بدین معنا است كه ناخودآگاه دستورالعمل‏ها و خواسته‏هاى خود را از فرزندان تغییر دهند و در این خواسته‏ها جدى نباشند؛ البته بى‏ثباتى نباید با انعطاف‏پذیرى اشتباه شود. انعطاف‏پذیرى یعنى كه براى ایجاد مسؤولیت‏پذیرى در فرزند، راه‏هاى گوناگونى را بیازمایند و بر یك روش اصرار نورزند. براى این كه فرزندان، انجام مسؤولیت‏ها از جمله خرید را به وسیله والدین از نزدیك ببینند، گاهى همراه بردن آنان براى خرید مطلوب است.

330 ـ با چه روش‏هایى مى‏توان مسؤولیت‏پذیرى را در كودكان ایجاد كرد؟

**براى ایجاد مسؤولیت‏پذیرى در كودكان از راهكارهاى ذیل استفاده كنید:**

1. مسؤولیت‏هاى مربوط به سن آنان را بینشان تقسیم كنید (ر.ک: پرسش 327 و 328)

2. فرصت لازم را در اختیارشان قرار دهید. 2 یا 3 وظیفه ساده در روز در حد 10 تا 20 دقیقه كافى است. در ضمن توجه داشته باشید كه كودكان براى گذر از فعالیتى به فعالیت دیگر، به زمان نیاز دارند؛ پس به آن‏ها فرصت انتقال بدهید.

3. مسؤولیت‏ها را به بخش‏هاى كوچك تقسیم كنید تا به خوبى بتوانند از عهده آن‏ها برآیند.

4. چگونگى انجام مسؤولیت‏ها را به آنان بیاموزید. براى اطمینان از درك مسؤولیت به ویسله فرزند، از او بخواهید آن را تكرار كند. گاهى لازم است براى بازده بیشتر، راهكارهایى را به آنان نشان دهید؛ براى مثال، به جاى 4 بار خم شدن و برداشتن شى‏ء از روى زمین و 4 بار به سمت كمد رفتن، بیاموزید كه 4 شى‏ء را یك باره بردارد و 1 بار به سوى كمد برود. یا براى مرتب كردن اتاق خود، از اشیاى بزرگ‏تر مثل تخت آغاز كند و بعد سراغ كوچك‏ترها برود یا از نقاط در معرض دید (تخت و جمع و جور كردن لباس‏ها) آغاز كرده، بعد سراغ نظافت كشوهاى كمد برود.

براى این كه همه جاى اتاق تمیز شود و قسمتى باقى نماند، به فرزند خود بیاموزید كه اتاق را در جهت عقربه‏هاى ساعت تمیز كند.

5. بر انجام مسؤولیت‏ها نظارت كنید. براى جا افتادن مسؤولیت، ابتدا همراه فرزندتان باشید تا دست كم 3 بار آن را به درستى انجام دهد. در صورت نظارت مى‏توانید با طرح سؤال، كودك را به كشف وظیفه بعدى وادارید. حالا باید چه كار كنیم؟ چه كار دیگرى باید در اتاقت انجام شود؟

331 ـ با توجه به علاقه فراوان كودكان به بازى، آیا مى‏توان از این ابزار براى مسؤولیت‏پذیر كردن آنان استفاده كرد؟

بله. براى كودكان به ویژه زیر 7 سال، استفاده از بازى براى این مسأله بسیار مؤثر است. شما مى‏توانید از بازى‏هاى جالبى براى ایجاد احساس مسؤولیت در كودكان استفاده كنید.

1. ترتیب مسابقه براى جمع‏آورى وسایل و اسباب‏بازى‏ها و ركوردگیرى؛

2. ایفاى نقش آدم آهنى با كوك كردن همدیگر و جمع‏آورى وسایل؛

3. ایفاى نقش فروشنده‏هاى دوره‏گرد و خریدارى وسایل؛

4. ایفاى نقش اسب چرخ و فلك شهربازى و برداشتن یك شى‏ء با هر بار بالا و پایین رفتن؛

5. كوك كردن یك اسباب‏بازى آهنگ‏دار و جمع و جور كردن اسباب‏بازى‏ها تا پایان آهنگ؛

6. بازى خواباندن اسباب‏بازى‏ها در زمان خواب در محل استراحت آن‏ها؛

7. بازى ببین و بگو به این صورت كه 1 دقیقه اتاق و اسباب‏بازى‏هاى ریخته شده فرزند را نگاه مى‏كنید و پس از برداشته شدن آن‏ها به وسیله او، به یاد مى‏آورید كه چه وسایل و اسباب‏بازى‏هایى را برداشته است؛

8. استفاده از ماشین‏هاى اسباب‏بازى براى حمل و نقل دیگر اسباب‏بازى‏ها؛

9. ایفاى نقش گنج یاب و جمع‏آورى خرت و پرت‏هاى اتاق؛

10. ایفاى نقش مأمور بهداشت و جمع‏آورى آت و آشغال‏ها؛

11. دادن نقش گارسون به فرزند براى آوردن صبحانه یا شام؛

12. بازى بیرون آوردن لباس بدون این كه پشت و رو شود.

ایجاد مسؤولیت در قالب بازى و سرگرمى، ویژه خردسالى است و پس از مدتى از شكل سرگرمى خارج مى‏شود و به صورت كار در مى‏آید.

332 ـ آیا عواملى وجود دارد كه احساس مسؤولیت در فرزندان را تقویت كند؟

**بله، عوامل ذیل مى‏توانند احساس مسؤولیت در فرزندان را تقویت كنند:**

1. برنامه‏ریزى، عامل مهمى براى تقویت احساس مسؤولیت و استمرار انجام آن است؛ زیرا انجام امور در زمان مشخص، قدرت به خاطر سپردن فرزند را افزایش مى‏دهد.

2. امكانات لازم (كمد، قفسه، جالباسى و...) تقویت كننده مسؤولیت‏پذیرى است.

3. وضع قانون‏هایى چون «اسباب‏بازى‏ها تخریب نمى‏شوند»، «حمام پس از استحمام تمیز مى‏شود»، «لباس‏ها روى جالباسى قرار مى‏گیرند» و... در تقویت این حس مؤثرند.

4. یادداشت مسؤولیت‏ها و قرار گرفتن در معرض دید فرزندان، مانع از كمرنگ شدن بى‏توجهى به مسؤولیت‏ها مى‏شود.

5. فرزندان به تمرین نیاز دارند؛ پس براى تثبیت مسؤولیت، چند بار باید تكرار شود.

6. در برابر انجام مسؤولیت‏ها، فرزند خود را تحسین و تشویق كنید. دست‏كم دو جنبه مثبت در انجام مسؤولیت بیابید و برایش پاداش در نظر بگیرید. پاداش‏ها لازم نیست همیشه مادى باشد؛ بلكه رفتارهایى چون صرف وقت براى فرزند، توجه، مراقبت، همدردى و خوش‏خلقى نیز پاداش به شمار مى‏روند.

7. استفاده از شیوه تداعى ـ معانى، احساس مسؤولیت را در فرزند تقویت مى‏كند بدین معنا كه انجام مسؤولیت محوله را با خاطره‏اى خوش همراه سازید تا همیشه هنگام انجام مسؤولیت، شیرینى آن خاطره خوش برایش تداعى، و علاقه‏اش به استمرار مسؤولیت بیشتر شود.

8. انجام كارهاى خیریه و داوطلبانه اجتماعى و شركت در برنامه‏هایى چون پاكسازى عمومى شهر و كوه و... عامل مهمى در تقویت احساس مسؤولیت فرزندان است.

9. زمینه حضور فرزند را در اردوها و فعالیت‏هاى جمعى در مدرسه فراهم سازید. این گونه فعالیت‏ها باعث احساس مسؤولیت بیشتر در او مى‏شود.

333 ـ مسؤولیت‏پذیر كردن فرزندان، چه فوایدى براى آنان و والدینشان دارد؟

فرزندان مسؤول، راحت‏تر و دقیق‏تر تصمیم مى‏گیرند و در تصمیم‏هایى كه زندگى‏شان را شكل مى‏دهد، بیشتر شركت مى‏كنند.

آنان از حق بیان خود بیشتر استفاده مى‏كنند و قدرت انتخاب‏گرى افزون‏ترى دارند.

مسؤولیت‏پذیرى، فرزندان ما را مستقل و منظم بار مى‏آورد و به آنان مى‏آموزد كه كارها را بهتر و سریع‏تر انجام دهند؛ به همین جهت، احساس احترام به خود و اعتماد به نفس آنان افزایش مى‏یابد.

فرزندان مسؤول، مهارت‏هاى لازم براى زندگى آینده در اجتماع را مى‏آموزند.

آنان از تلاش دیگران (به ویژه والدین) قدردانى مى‏كنند؛ در نتیجه، حس تعلقشان به خانواده و روحیه یارى رسانى به دیگران در ایشان بیشتر است.

با توجه به این كه فرزندان مسؤول، مشاركت بیشترى در امور منزل دارند، بارى را از دوش والدین بر مى‏دارند و با كاستن بار كار در منزل از دوش والدین، از عصبانیت آنان مى‏كاهند و فضاى خانه، فضایى آرام‏تر و صمیمى‏تر خواهد بود.

مسؤولیت‏پذیر كردن كودكان و نوجوانان كنار این فواید، ممكن است ضررهایى مختصر هم داشته باشد كه باید از آن‏ها چشم پوشید. مطمئن باشید كه فایده مسؤولیت‏پذیرى فرزندان، به مراتب از این ضررها بیشتر است.

334 ـ در راه ایجاد مسؤولیت‏پذیرى در فرزندان، چه موانعى وجود دارد و چگونه مى‏توان آن‏ها را از سر راه برداشت؟

**موانع ایجاد مسؤولیت‏پذیرى در فرزندان عبارتند از:**

1. به دوش كشیدن مسؤولیت به جاى فرزند: مسؤولیت آماده شدن براى مدرسه، انجام تكالیف، پر كردن اوقات فراغت، امور شخصى، غذا خوردن و... بر عهده خود فرزند است و اگر والدین این مسؤولیت‏ها را به جاى او به دوش كشند، مانع از مسؤولیت‏پذیرى فرزند مى‏شوند.

نقش والدین فقط نظارت و كمك در صورت نیاز است. كمك مستقیم به فرزند براى انجام تكالیف مدرسه ممكن است این فكر را در ذهن او ایجاد كند كه به تنهایى قادر نیست كارى را در این زمینه انجام دهد.

2. عدم اعطاى استقلال به فرزند: براى مسؤولیت‏پذیر كردن فرزند، باید به او استقلال دهید؛ البته استقلالى منطقى و با نظارت. استقلال و مسؤولیت رابطه تنگاتنگى با هم دارند. اگر به فرزند خود مسؤولیت بدهید؛ اما استقلال در تصمیم‏گیرى ندهید نمى‏تواند مسؤولیت‏پذیر شود و اگر استقلال بدهید و او احساس مسؤولیت نكند، باید منتظر حادثه‏اى ناخوشایند باشید.

3. ترس از ایجاد تنش با فرزند: گاهى ترس از ایجاد تنش والدین و فرزند باعث مى‏شود او را از انجام مسؤولیت‏هایش معاف دارند و از این اندیشه پیروى كنند كه «برایم راحت‏تر است خودم انجامش دهم». این رفتار، فرصت مسؤولیت‏پذیرى را از فرزند مى‏گیرد و در آینده متضرر خواهد شد.

4. انتقاد از فرزند و سرزنش او: اگر زندگى كودك با انتقاد و سرزنش همراه شود، احساس مسؤولیت را نخواهد آموخت.

5. كند بودن فرزند در انجام كارها: برخى كودكان آن قدر كند عمل مى‏كنند كه والدین، كار و مسؤولیت را از آنان مى‏گیرند و خود انجام مى‏دهند. براى ایجاد سرعت عمل در فرزند از بازى ركوردگیرى (ر.ک: پرسش 331) استفاده كنید.

6. ناقص انجام دادن كارها: برخى كودكان یا نوجوانان، مسؤولیت واگذار شده را ناقص انجام مى‏دهند و این باعث مى‏شود كه والدین یا معلم، وظیفه او را به دیگرى واگذارند یا خود انجام دهند. براى رفع این مشكل، مسؤولیت را به قسمت‏هاى كوچك تقسیم كنید.

7. سمبل كردن كارها به وسیله فرزند: برخى فرزندان به جاى انجام كار، آن را سمبل مى‏كنند و سرسرى انجام مى‏دهند؛ براى مثال به جاى تمیز كردن اتاق، تمام وسایل را زیر تخت، داخل كمد یا جاهاى دیگر پنهان مى‏كنند. در این صورت، مسؤولیت حتما باید با نظارت شما انجام گیرد.

8. تقاضاى انجام مسؤولیت از فرزند در زمان نامناسب: انجام مسؤولیت‏ها را از فرزندتان در زمان‏هاى مناسب بخواهید. طبیعى است كه هنگام دیدن فیلمى جذاب از تلویزیون یا در اثناى بازى فوتبال با همسالان، به انجام مسؤولیت رغبت نشان نمى‏دهد.

9. تذكرهاى پى‏درپى والدین: از تذكرهاى پى‏درپى بپرهیزید. یك بار به فرزند خود پیام دهید و فرصتى را در اختیارش قرار دهید تا پیام را در ذهن خود تجزیه و تحلیل كند.

10. عدم پیگیرى و نظارت والدین: براى اطمینان از انجام مسؤولیت‏ها به وسیله فرزندان، بازرسى منظم و مكرر والدین لازم است.

335 ـ در مقابل مسؤولیت‏ناپذیرى فرزندان چگونه برخورد كنیم؟

درخواست خود را روشن و كوتاه مطرح كنید و عبارت‏هایى چون «چقدر خوب مى‏شود اگر كمك كنى، ممكن است؛ مى‏شود؛ مى‏توانى و...» را به كار نگیرید. در صورتى كه به مسؤولیت خود عمل نكرد، 5 دقیقه بعد دوباره یادآور شوید. اگر انجام نداد، خود آن را انجام دهید. با این فرض كه شما مادر یا پدرى مهربان بوده‏اید و هستید و به خواسته‏هاى منطقى او پاسخ داده‏اید و مى‏دهید، با این رفتار شما، احساس گناه خواهد كرد و به درخواست بعدى شما پاسخ خواهد داد.

براى ایجاد مسؤولیت‏پذیرى، از زور و اهرم فشار استفاده نكنید؛ زیرا به كشمكش و جنجال بین شما و فرزند مى‏انجامد و افزون بر این كه مانع مسؤولیت‏پذیرى مى‏شود، او را به لجاجت نیز وامى‏دارد.

اگر بر سر كارهاى روزانه با فرزندتان وارد جنگ شوید، برنده نخواهید شد و اگر هم بر او تحمیل كنید، به انتقامجویى‏اش وامى‏دارید و با بى‏نشاطى، عصبانیت و كوتاهى در انجام وظایف، از شما انتقام خواهد گرفت.

اگر با برخورد مناسب شما احساس گناه نكرد و براى چندمین بار از زیر بار مسؤولیت شانه خالى كرد مى‏توانید از ساز و كارهاى بازدارنده، به ویژه شیوه بده و بستان (ر.ک: پرسش 52) استفاده كنید؛ البته حتما پیش از استفاده از این ساز و كارها كه در حقیقت نوعى مجازات هستند، او را آگاه سازید تا بتواند براى جلوگیرى از آن‏ها تصمیم بگیرد. مجازات‏هاى اعلام نشده از سوى والدین، حاكى از بى‏انصافى آنان نزد فرزندان است.

به فرزند خود توضیح دهید كه اگر به مسؤولیت خویش عمل نكند، چه پیامدهایى برایش خواهد داشت؛ البته خوب است كنار اعلام مجازات، پاداش‏هایى را هم براى انجام مسؤولیت‏ها اعلام كنید.

مواجهه با پیامدهاى منطقى بى‏مسؤولیتى، راهكار خوبى براى مسؤولیت‏پذیر كردن فرزند است. پیامد منطقى دیر بیدار شدن از خواب، نرسیدن به سرویس مدرسه، محرومیت از صبحانه، و توبیخ به وسیله اولیاى مدرسه است. پیامد منطقى بى‏نظمى و قرار ندادن لباس چرك در سبد مخصوص، شسته نشدن آن است و.... (ر.ک: پرسش 24 )

336 ـ همسر من بر انتخاب نامى نامناسب براى فرزندمان اصرار دارد. نام كودك تا چه حد مى‏تواند بر شخصیت او در آینده اثرگذار باشد؟

نام، كودك به طور قطع و بدون تردید بر شخصیت آینده او اثر خواهد گذاشت؛ یعنى اگر خوب باشد، عامل تعالى اخلاقى، و اگر بد باشد، مایه حقارت او خواهد بود.

نام مهم‏ترین مشخصه انسان به شمار مى‏رود كه تا آخر عمر همراه او است و بخشى از هویت او را تعیین و ترسیم مى‏كند.

در صورتى كه نام فرزند شما نامناسب باشد مى‏تواند امنیت روحى و روانى‏اش را در آینده به خطر اندازد و او را با مشكلاتى عاطفى مواجه سازد؛ به همین دلیل، براساس روایات اسلامى، یكى از مهم‏ترین حقوق فرزند بر پدر، انتخاب نام نیكو است.

رسول گرامى اسلام 6 فرمود: حق الولد على والده... ان یحسن اسمه.... [[202]](#footnote-202)حق فرزند بر پدرش این است كه بر او نام نیك نهد.

مردى از حضرت پرسید: اى رسول خدا! حق این فرزند بر من چیست؟

فرمود: تحسن اسمه. [[203]](#footnote-203) این كه بر او نام نیكو بگذارى.

337 ـ آیا از نظر دین مقدس اسلام، معیار خاصى براى نامگذارى كودك وجود دارد؟

بله. با توجه به اهمیت نام و اثر آن بر شخصیت كودك (ر.ک: پرسش 24) امامان معصوم : به این مسأله توجه جدى داشته‏اند؛ به گونه‏اى كه حتى پیش از تولد فرزند، براى او نامى بر مى‏گزیده، و به پیروان خود نیز چنین توصیه كرده‏اند.

در روایتى از امام صادق 7 آمده است كه «فرزندان خود را پیش از تولد نامگذارى كنید»؛ [[204]](#footnote-204) همان گونه كه پیامبر گرامى 6، فرزند فاطمه 3 را پیش از تولد، محسن نام نهاد.

**در انتخاب نام فرزند خود، نكات ذیل را در نظر بگیرید:**

1. به محتوا و معناى نام كودك توجه داشته باشید. ممكن است نامى از جهت لفظ و آهنگ زیبا باشد؛ اما معنایى نداشته باشد. به طور قطع فرزند شما در آینده از معناى نام خود سؤال خواهد كرد و دیگران نیز از او مى‏پرسند و اگر بى‏معنا باشد، از والدین خود شكوه خواهد كرد.

مشكل هنگامى دو چندان مى‏شود كه نام فرزند معناى زشتى داشته باشد كه به طور قطع احساس حقارت خواهد كرد؛ به همین دلیل، رسول گرامى اسلام 6 ، نام‏هاى با معناى زشت را تغییر مى‏داد.

آن بزرگوار با نام‏هایى چون حجر (سنگ)، ذئب (گرگ)، كلب (سگ)، كلیب (توله سگ)، هیثم (بچه كركس)، عنتر (خرمگس) و... موافق نبود و آن‏ها را تغییر مى‏داد.

حضرت نام قلیل (كم) را به كثیر (فراوان)، عاصیه (گناهكار) را به جمیله (زیبا)، عبدالعزى (بنده بت) را به عبدالله (بنده خدا)، و عبدالشمس (بنده خورشید) را به عبدالوهاب (بنده بخشنده) تبدیل كرد.

ممكن است خود نام و معناى آن مشكلى نداشته باشد؛ اما مانند اسكندر و چنگیز و تیمور یادآور جنایت و خونریزى باشد.

2. دست كم یكى از فرزندان خود را با نام زیباى «محمد» بنامید. حضرت فرمود: كسى كه 4 فرزند داشته باشد و برخى از آن‏ها را به نام من ننامد، در حق من جفا كرده است. [[205]](#footnote-205)

نهادن نام امامان و معصومان : بر فرزند، باعث بركت زندگى مى‏شود. براساس روایات، «در خانه‏اى كه نام محمد، احمد، على، حسن، حسین، جعفر، طالب، عبدالله و فاطمه باشد، فقر داخل نمى‏شود». [[206]](#footnote-206)

3. بكوشید نام‏هاى ارزشى و منطبق با فرهنگ ملى ـ اسلامى را بر فرزند خود بگذارید؛ البته مقصود از فرهنگ ملى، اسامى ایرانى الاصل عجیب، و فرهنگ اسلامى، نام‏هاى پیچیده و غیر متداول نیست.

انتخاب نام‏هاى غربى و ناسازگار با فرهنگ خودى، نشانه خودكم‏بینى و در واقع براى پر كردن چاله‏هاى شخصیتى است. گر چه خودباختگان، این گونه نام‏ها را بیشتر مى‏پسندند، توجه داشته باشید كه در جامعه و بین نزدیكان شما افرادى ارزش مدار نیز وجود دارند كه این گونه نام‏ها را نمى‏پسندند و ممكن است در برخورد آنان با فرزند شما تأثیرگذار باشد.

نام فرزندان ما باید آنان را به سمت بندگى خداوند بكشاند. شخصى درباره نام فرزند خود با امام صادق 7 مشورت كرد، حضرت فرمود: سمه باسماء من العبودیه. [[207]](#footnote-207)

4. بر فرزندتان نام زیبا بنهید. امام كاظم 7 فرمود: نخستین نیكى پدر این است كه براى فرزندش نام زیبایى را برگزیند. [[208]](#footnote-208)

5. به تناسب نام و نام خانوادگى توجه داشته باشید و در صورت امكان، نام را بر فرزند خود بگذارید كه با فامیل، تركیب زیبا و پر محتوایى را بسازند؛ مانند كیمیاى معرفت، ریحانه بهشتى، مائده آسمانى، نسیم بهارى، جواد بخشنده، كوثر محمدى و....

براى فامیل دو جزئى، نام یك جزئى و براى فامیل یك جزئى، نام دو جزئى مناسب‏تر است.

6. در انتخاب اسم به این نكته نیز توجه كنید كه تا حد امكان، زمینه تبدیل و تحریف و دم بریده كردن آن وجود نداشته باشد.

7. از قرار دادن نام‏هاى دشوار و طولانى كه ممكن است به چند صورت نوشته یا خوانده شوند، بپرهیزید.

338 ـ توانمندى كودكان در سنین مختلف براى نقاشى كردن در چه حدى است؟

كودك از 1 سالگى شروع به خط خطى كردن مى‏كند و در 5 / 1 سالگى خطوط مستقیم و دایره‏وار و فنرى شكل مى‏كشد كه شبیه دایره است.

حدود 5 / 2 سالگى با استفاده از یك گردى، آدمكى را رسم مى‏كند كه به آن‏ها دو میله (دو پا) و غالبا دو میله دیگر (دست‏ها) متصل است و در 4 سالگى براى آن، چشم و دهان و ناف هم مى‏گذارد.

حدود 5 سالگى به بعد، گردى دومى را به آن شكل مى‏افزاید كه بازوهایى بدان متصلند. در این سن مى‏تواند جزئیات چهره را به اندازه كافى در نقاشى‏هایش مشخص كند؛ اما قادر به كشیدن چهره به صورت نیمرخ نیست. او از 5 سالگى به بعد به تدریج از شكل‏هاى هندسى دیگر مثل مربع، مثلث، لوزى و شكل‏هاى پیچیده‏تر در نقاشى‏هایش استفاده مى‏كند.

در 6 سالگى بدن كامل و داراى مفاصل را رسم مى‏كند.

براساس پژوهش‏ها، اكثر كودكان در 8 تا 12 سالگى نقاشى را كنار مى‏گذارند.

339 ـ چگونه مى‏توانیم با استفاده از نقاشى‏هاى كودكان به احساسات و هیجانات آنان پى ببریم؟

نقاشى كودك، یكى از بهترین راه‏هایى است كه مى‏توان از طریق آن به عمیق‏ترین احساسات، رؤیاها، آرزوها و هیجانات او پى برد؛ زیرا افزون بر سرگرمى و نوعى بازى، وسیله‏اى براى انتقال پیام است و مطالبى را كه در دل دارد و نمى‏تواند یا نمى‏خواهد با زبان خود بگوید، با نقاشى منتقل مى‏سازد.

فشار كودك بر نوك مداد و برعكس، چگونگى ترسیم خطها، خط خوردگى، استفاده از رنگ‏ها، فقدان رنگ در قسمتى یا تمام نقاشى، كوچك و بزرگ بودن نقاشى، استفاده از تمام فضاى صفحه یا استفاده از گوشه آن، حتى استفاده از فضاهاى مختلف (بالا، پایین، چپ و راست)، الفبایى براى بیان دنیاى هیجانى و احساسى، مشكلات عاطفى، شخصیت و تعارض‏هاى عمیق او هستند.

از طریق نقاشى كودك مى‏توان به دغدغه‏هاى او (تبعیض، مقایسه، تنبیه بدنى، نامهربانى و بى‏توجهى والدین، احساس گناه، خودكم‏بینى، خودبزرگ‏بینى ترس، نفرت از جنس خود، حسادت به فرزند دوم یا خواهر و برادر) پى برد.

این ابزار، امروزه آنقدر اهمیت یافته كه با استفاده از آن، افزون بر شخصیت كودك، میزان هوش او را نیز مى‏توان دریافت. با استفاده از تست‏هاى نقاشى از جمله تست ترسیم خانواده و تست گودیناف (Goodenough) كه به تست «آدمك» معروف است مى‏توان به این نتایج رسید.

340 ـ نقاشى كودكان چه مفهومى دارد و والدین چگونه مى‏توانند به این مفاهیم پى ببرند؟

نكات گوناگونى در نقاشى كودك وجود دارد كه مى‏تواند مفهوم خاصى داشته باشد. با آگاهى از این نكات، شما پدر یا مادر گرامى مى‏توانید تا حدودى با مفاهیم نقاشى فرزندتان آشنا شوید و در صورت مشاهده نكته‏اى نگران كننده، با روان‏شناس بالینى یا مشاور آگاه ارتباط برقرار كنید و اطلاعات دقیق‏ترى را به دست آورید.

مشاور یا روان‏شناس بالینى با توجه به ویژگى‏هاى نقاشى‏ها و محتواى آن‏ها و نیز براساس توضیحات كودك درباره نقاشى خود و رفتارهاى او به نتایج دقیق‏ترى مى‏رسد.

در این نوشتار به برخى از این مفاهیم اشاره مى‏شود. [[209]](#footnote-209)

مفاهیم خطوط: خطوط كمرنگ، از یك سو ظرافت احساسات و معنویت را نشان مى‏دهد، و از سوى دیگر غالبا بیان كننده كمرویى، اضطراب و پریشانى است.

خطوط پر رنگ، نشانه خشونت و گاهى واكنش در برابر ترس از ناتوانى، اضطراب و پریشانى است.

خطوط معمول، امنیت و سازگارى را نشان مى‏دهد.

خط خطى كردن چهره‏اى كه كشیده، به معناى محو عامل ترس است.

مفاهیم شكل‏ها: كشیدن آدمك كوچك كه به طور معمول در گوشه كنار كاغذ ترسیم مى‏شود، به معناى كمرویى، و چشم‏هاى درشت (دایره‏هاى بزرگ) كه وسط آن‏ها نقطه گذاشته مى‏شود. بیانگر ترس كودك است.

حذف برادر یا خواهر در نقاشى به معناى حسادت به آن‏ها است.

مفاهیم رنگ‏ها: استفاده از رنگ‏هاى سیاه و تیره، به معناى ترس، اضطراب و غمگینى و ناامیدى است. رنگ خاكسترى، رنگى خنثا و چیزى را بیان نمى‏كند.

رنگ قهوه‏اى به معناى مقابله با فشار والدین براى نظافت است.

بنفش به معناى تمایل به چیزهاى مخالف و استفاده زیاد از آن، نشانه اضطراب است.

رنگ آبى، صلح و آرامش و تسلیم و درونگرایى را بیان مى‏كند.

سبز نشانه نیاز به جلب توجه و میل به محبوبیت، گرایش به ارتباط، و پایدارى و سرسختى است.

قرمز، نیاز به حركت و برونگرایى و عمل را نشان مى‏دهد.

زرد نشانه شادى و خوشبینى و میل به مشاركت است.

پرتقالى نشانه نشاط و پویایى و میل به كامیابى است.

رنگ صورتى، صلح و تعادل را نشان مى‏دهد.

استفاده از 1 یا 2 رنگ، نشانه گوشه‏گیرى و انزوا و استفاده از 5 رنگ، نشانه سازگارى است.

فقدان رنگ در قسمتى یا تمام نقاشى مى‏تواند گویاى خلأ عاطفى یا دلیلى بر گرایش‏هاى ضد اجتماعى باشد.

مفاهیم فضاها: استفاده از فضاهاى مختلف صفحه نیز مى‏تواند مفاهیم ویژه‏اى داشته باشد.

استفاده از بالاى صفحه، به معناى آرمان‏گرایى و رؤیاپردازى؛ استفاده از پایین صفحه، به معناى افسردگى؛ استفاده از چپ، بازگشت به كودكى (واپس روى)، و استفاده از قسمت راست صفحه به معناى نگاه به آینده است.

توجه داشته باشید كه نشانه‏هاى پیش گفته هیچ یك واقع نمایى دقیق ندارد و فقط مى‏تواند قرینه‏اى بر وجود نشانه‏ها باشد.

341 ـ فرزند 5 ساله‏ام علاقه فراوانى به نقاشى دارد. براى شكوفایى استعداد او چه كنم؟

این سن، بهترین سن شكوفایى استعدادهاى هنرى كودكان است؛ زیرا خلاقیت هنرى در آنان از 5 سالگى به بعد شكوفا مى‏شود.

**براى شكوفایى این استعداد به نكات ذیل توجه كنید:**

**تا پیش از ورود به مدرسه:**

1. ارتباط او را با كانون پرورش فكرى كودكان و نوجوانان برقرار سازید؛

2. تحسین و تشویق، مهم‏ترین عامل شكوفایى استعداد او است و یكى از بهترین تشویق‏ها این است كه نقاشى‏هایش را بر دیوار اتاقش یا قسمتى از منزل نصب، و نقاشى‏هاى بهترش را به تدریج جایگزین كنید. اگر برخى از نقاشى‏هاى بهترش را قاب بگیرید، تأثیر بیشترى دارد؛

3. او را ترغیب كنید تا خاطرات خود را در یك دفتر نقاشى، نقاشى كند؛

4. اگر خودتان نیز نقاشى كنید، در پشتكار او مؤثرتر خواهد بود. گاهى به اتفاق فرزندتان درباره موضوعى نقاشى كنید؛ یعنى نوعى مكالمه تصویرى داشته باشید؛

5. در حال حاضر از نقاشى‏هایش انتقاد نكنید؛ حتى اگر خطوطى بى‏معنا و مفهوم رسم كند. نقاشى او را با دیگر همسالانش مقایسه نكنید؛

6. اجازه دهید آزادانه نقاشى كند. اصرار شما بر نقاشى درباره یك موضوع خاص ممكن است اشتیاق او را به نقاشى از بین ببرد. او را در انتخاب رنگ‏ها نیز آزاد بگذارید.

**با ورود به مدرسه:**

1. او را در كلاس‏هاى رسمى نقاشى ثبت‏نام كنید؛

2. محل مناسبى را در منزل به نقاشى كردن او اختصاص دهید؛

3. امكانات لازم را براى این كار فراهم آورید. تهیه سه پایه نقاشى با محفظه‏اى براى نگهدارى وسایل مربوط به آن، میزى مناسب، مدادهاى رنگى مرغوب، مداد شمعى، آبرنگ، گچ‏هاى رنگى، پاستل، كاغذ و مقوا در ابعاد مختلف، خمیربازى براى نقاشى كلاژ (تكه چسبانى با پارچه، كاغذ، چوب، خمیر و...) در شكوفایى استعداد او بسیار مؤثر است؛

4. ارتباط او را با طبیعت بیشتر كنید. لمس طبیعت (درخت، گل، آب و...) در ترسیم گویاتر آن‏ها مؤثر خواهد بود؛

5. بازدید از نمایشگاه‏هاى نقاشى و موزه‏ها و دیدار نقاشان متبحر، علاقه او را به نقاشى بیشتر مى‏كند.

1. ـ نهج‏البلاغه، نامه‏ی 31، ش 34 [↑](#footnote-ref-1)
2. ـ Self lmage ، خودانگاره، برداشتی است که انسان از خود دارد و درصد بالایی از این خودانگاره را از دیگران می‏گیرد. [↑](#footnote-ref-2)
3. ـ تفسیر شریف لاهیجی، ج 1، ص 292 . [↑](#footnote-ref-3)
4. ـ تروور جی. پاول، فشار روانی، اضطراب و راه‏های مقابله با آن، ص 21. [↑](#footnote-ref-4)
5. ـ 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. [↑](#footnote-ref-5)
6. ـ 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 روزنه‏های عرق در پوست و افزایش تعریق، تنگ شدن و سفت شدن روده‏ها و شل شدن مثانه می‏شود (وراپیفر، استرس و روش‏های مقابله، ص 57 و 58) . [↑](#footnote-ref-6)
7. ـ 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 سومی 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. [↑](#footnote-ref-7)
8. ـ رعد ، 28. [↑](#footnote-ref-8)
9. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 21، ص 539. [↑](#footnote-ref-9)
10. ـ علامه مجلسی، بحارالانوار، ج 78، ص 374. [↑](#footnote-ref-10)
11. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 21، ص 473. [↑](#footnote-ref-11)
12. ـ Puzzle وسیله‏ای برای سرگرمی است که کودک تکه‏های به هم ریخته را مرتب کرده، کنار هم می‏چیند و تصویر خاصی را پدید می‏آورد. [↑](#footnote-ref-12)
13. ـ حسین سیدی، یک شاخه گل مینا، ص 122. [↑](#footnote-ref-13)
14. ـ 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. [↑](#footnote-ref-14)
15. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 21، ص 389. [↑](#footnote-ref-15)
16. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 12، ص 183. [↑](#footnote-ref-16)
17. ـ همان، ص 184. [↑](#footnote-ref-17)
18. ـ 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، مشکلش حل می‏شود. [↑](#footnote-ref-18)
19. ـ 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 172). [↑](#footnote-ref-19)
20. ـ ابن ابی‏الحدید، شرح نهج‏البلاغه، ج 20، ص 267 [↑](#footnote-ref-20)
21. ـ علامه مجلسی، بحارالانوار، ج 71، ص 307. [↑](#footnote-ref-21)
22. ـ محمدتقی فلسفی، کودک، ج 2، ص 190. [↑](#footnote-ref-22)
23. ـ اسرا ، 23. [↑](#footnote-ref-23)
24. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 16، ص 155. [↑](#footnote-ref-24)
25. ـ محمدعلی کریمی‏نیا، الگوی‏های تربیت کودکان و نوجوانان، ص 380. [↑](#footnote-ref-25)
26. ـ ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج 13، ص 11 و 12. [↑](#footnote-ref-26)
27. ـ محمدعلی کریمی‏نیا، الگوی‏های تربیت کودکان و نوجوانان، ص 205 و 206. [↑](#footnote-ref-27)
28. ـ نهج‏البلاغه، نامه‏ی 31. [↑](#footnote-ref-28)
29. ـ همان. [↑](#footnote-ref-29)
30. ـ همان. [↑](#footnote-ref-30)
31. ـ علامه مجلسی، مرآة العقول، ج 4، ص 306. [↑](#footnote-ref-31)
32. ـ محمدعلی کریمی‏نیا، الگوی‏های تربیت کودکان و نوجوانان، ص 40 و 41. [↑](#footnote-ref-32)
33. ـ نهج‏البلاغه، کلمات قصار، 193. [↑](#footnote-ref-33)
34. ـ نهج‏البلاغه، نامه‏ی 53. [↑](#footnote-ref-34)
35. ـ همان، کلمات قصار، 237. [↑](#footnote-ref-35)
36. ـ مهری ماهوتی. [↑](#footnote-ref-36)
37. ـ مصطفی رحماندوست. [↑](#footnote-ref-37)
38. ـ جعفر ابراهیمی (شاهد). [↑](#footnote-ref-38)
39. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 15، ص 246. [↑](#footnote-ref-39)
40. ـ حسین سیدی، یک شاخه گل مینا، ص 52. [↑](#footnote-ref-40)
41. ـ نهج‏البلاغه، کلمات قصار، 6. [↑](#footnote-ref-41)
42. ـ سید محمدرضا علاءالدین، نگرشی نو به تربیت دینی کودکان و نوجوانان، ص 86. [↑](#footnote-ref-42)
43. ـ Phobia: ترس بی‏اساس و غیر طبیعی. فرد مبتلا به فوبی، در بسیاری موارد از غیر منطقی بودن ترس خودآگاه است؛ اما نمی‏تواند در مقابل آن مقاومت کند. [↑](#footnote-ref-43)
44. ـ علی مشکینی، قصار الجمل، ج 2، ص 189. [↑](#footnote-ref-44)
45. ـ همان [↑](#footnote-ref-45)
46. ـ علامه مجلسی، بحارالانوار، ج 71، ص 327. [↑](#footnote-ref-46)
47. ـ غرر الحکم، ج 2، ص 712. [↑](#footnote-ref-47)
48. ـ علامه مجلسی، بحارالانوار، ج 75، ص 300. [↑](#footnote-ref-48)
49. ـ توضیح المسائل محشی، مسأله‏ی 2820؛ جامع الفروع، فصل دیات، مسأله‏ی 36 [↑](#footnote-ref-49)
50. ـ ر. ک: ویلیام سیرز، کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام، ص 105. [↑](#footnote-ref-50)
51. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 20، ص 134. [↑](#footnote-ref-51)
52. ـ همان. [↑](#footnote-ref-52)
53. ـ امام باقر 7: «اتقوا الکذب... فی کل جد و هزل؛ از دروغ، چه جدی و چه شوخی بپرهیزید» (کلینی، کافی، ج 2، ص 338). [↑](#footnote-ref-53)
54. ـ «توریه»، سخن دو پهلو 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. [↑](#footnote-ref-54)
55. ـ رسول خدا 6: «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 12، ص 250).

    رسول خدا 6: «اعظم الخطایا عندالله اللسان الکذوب، بزرگ‏ترین خطاها نزد خدا زبان دروغگو است» (علی مشکینی، قصار الجمل، ج 2، ص 181).

    امام علی 7: «لا شیمة اقبح من الکذب؛ هیچ عادت و خلقی، زشت‏تر از دروغ نیست» (آمدی، غررالحکم، ص 220، ح 4383 ) [↑](#footnote-ref-55)
56. ـ 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 نچشیده باشد، توان تحمل ناکامی‏های اجتماعی را نخواهد داشت. [↑](#footnote-ref-56)
57. ـ علامه مجلسی، بحارالانوار، ج 14، ص 379. [↑](#footnote-ref-57)
58. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 15، ص 198 [↑](#footnote-ref-58)
59. ـ علی مشکینی، قصار الجمل، ج 2، ص 23. [↑](#footnote-ref-59)
60. ـ همان، ص 22. [↑](#footnote-ref-60)
61. ـ کلینی، فروع کافی، ج 6، ص 49. [↑](#footnote-ref-61)
62. ـ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج 4، ص 380. [↑](#footnote-ref-62)
63. ـ علامه مجلسی، بحارالانوار، ج 43، ص 282 [↑](#footnote-ref-63)
64. ـ مولوی، مثنوی معنوی. [↑](#footnote-ref-64)
65. ـ نهج الفصاحه، کلمه‏ی 451. [↑](#footnote-ref-65)
66. ـ اگر بر اثر تنبیه بدنی شما، صورت او سرخ شود، یک و نیم مثقال طلا؛ اگر کبود شود، 3 مثقال، و اگر سیاه شود، 6 مثقال طلا دیه واجب می‏شود. اگر بدن او سرخ، کبود یا سیاه شود، نصف همین مقدار بر شما واجب است (تحریر الوسیله، ج 2، ص 595). [↑](#footnote-ref-66)
67. ـ کلینی، کافی، ج 2، ص 83. [↑](#footnote-ref-67)
68. ـ شعبان آقاجانی پلامی، فرزند من، ص 88. [↑](#footnote-ref-68)
69. ـ همان، ص 85. [↑](#footnote-ref-69)
70. ـ محمدعلی کریمی‏نیا، الگوهای تربیت کودکان و نوجوانان، ص 73. [↑](#footnote-ref-70)
71. ـ 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. [↑](#footnote-ref-71)
72. ـ عیون اخبار الرضا، ج 1، ص 58؛ علامه مجلسی، بحارالانوار، ج 77، ص 383. [↑](#footnote-ref-72)
73. ـ سیما میخبر و دیگران، ریحانه‏ی بهشتی یا فرزند صالح، ص 177. [↑](#footnote-ref-73)
74. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 21، ص 486. [↑](#footnote-ref-74)
75. ـ لغتنامه‏ی دهخدا، حجاج، ص 298. [↑](#footnote-ref-75)
76. ـ نهج‏البلاغه، کلمات قصار، 177. [↑](#footnote-ref-76)
77. ـ عبدالرحمن جامی، گزیده‏ی هفت اورنگ. [↑](#footnote-ref-77)
78. ـ ) ( IQ مخفف کلمه ی Intelligence quotient. [↑](#footnote-ref-78)
79. ـ برای اطلاعات بیشتر، ر. ک: حمزه‏ی گنجی، روان‏شناسی تفاوت‏های فردی، ص 133 – 115. [↑](#footnote-ref-79)
80. ـ متقی هندی، کنز العمال، ج3، ص 235. [↑](#footnote-ref-80)
81. ـ ضحی، 6-9. [↑](#footnote-ref-81)
82. ـ واقعه، 70. [↑](#footnote-ref-82)
83. ـ محمد رضا حکیمی، الحیاة، ج1، ص 113. [↑](#footnote-ref-83)
84. ـ نهج البلاغه، کلمات قصار، 50. [↑](#footnote-ref-84)
85. ـ طه، 44 . [↑](#footnote-ref-85)
86. ـ 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 یأن للذین آمنوا ان تخشع قلوبهم لذکرالله؛ آیا وقت آن نرسیده است که دل های مؤمنان از یاد خدا خاشع شود؟!(حدید، 16). [↑](#footnote-ref-86)
87. ـ بشر حافی، همان مردی است که صدای ساز و آواز و رقص از خانه اش بیرون می آمد و امام کاظم 7با 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 7) [↑](#footnote-ref-87)
88. ـ غرر الحکم، ص 223. [↑](#footnote-ref-88)
89. ـ غررالحکم، ص 215. [↑](#footnote-ref-89)
90. ـ حسین سیدی، یک شاخه گل مینا، ص 96. [↑](#footnote-ref-90)
91. ـ مرتضی مطهری، داستان راستان، ج2، ص 199. [↑](#footnote-ref-91)
92. ـ ر.ک: ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج25، ص 155. [↑](#footnote-ref-92)
93. ـ بقره، 157. [↑](#footnote-ref-93)
94. ـ توبه، 103. [↑](#footnote-ref-94)
95. ـ علامه مجلسی، بحارالانوار، ج16، ص 250. [↑](#footnote-ref-95)
96. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج5، ص 194. [↑](#footnote-ref-96)
97. ـ محمدتقی فلسفی، کودک، ج2، ص 188. [↑](#footnote-ref-97)
98. ـ شیخ عباس قمی، منتهی الامال، ذکر اصحاب امام رضا 7. [↑](#footnote-ref-98)
99. ـ همان، در معجزات امام کاظم 7. [↑](#footnote-ref-99)
100. ـ مصطفی بی آزار شیرازی، قرآن و تبلیغ، ص 119. [↑](#footnote-ref-100)
101. ـ کلینی، کافی، ج6، ص 11. [↑](#footnote-ref-101)
102. ـ همان. [↑](#footnote-ref-102)
103. ـ محسن کاظمی، چگونه فرزند نابغه داشته باشیم، ص 39 و 40. [↑](#footnote-ref-103)
104. ـ فتح، 4. [↑](#footnote-ref-104)
105. ـ کلینی، کافی، ج2، ص 602. [↑](#footnote-ref-105)
106. ـ نهج البلاغه، خطبه 168. [↑](#footnote-ref-106)
107. ـ نهج البلاغه، کلمات قصار، 12. [↑](#footnote-ref-107)
108. ـ حسین سیدی، یک شاخه گل مینا، ص 80. [↑](#footnote-ref-108)
109. ـ غررالحکم، ص 433. [↑](#footnote-ref-109)
110. ـ جامع الاخبار، ص 183. [↑](#footnote-ref-110)
111. ـ ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج20، ص 272. [↑](#footnote-ref-111)
112. ـ نهج البلاغه، نامه 31، ش 92. [↑](#footnote-ref-112)
113. ـ حسین سیدی، یک شاخه گل مینا، ص 80. [↑](#footnote-ref-113)
114. ـ نهج البلاغه، نامه 31، ش 92. [↑](#footnote-ref-114)
115. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج 4، ص 207. [↑](#footnote-ref-115)
116. ـ فرقان، 28. [↑](#footnote-ref-116)
117. ـ نهج البلاغه، خطبه 86، ش 11. [↑](#footnote-ref-117)
118. ـ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص 222. [↑](#footnote-ref-118)
119. ـ colic: دل پیچه ای است که حدود دو هفتگی تا سه ماهگی، سبب گریه شدید نوزاد می شود. [↑](#footnote-ref-119)
120. ـ کلینی، کافی، ج6، ص 47. [↑](#footnote-ref-120)
121. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج5، ص 125. [↑](#footnote-ref-121)
122. ـ ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج20، ص 343. [↑](#footnote-ref-122)
123. ـ جعفر سبحانی، فروغ ابدیت، ج1، ص 136. [↑](#footnote-ref-123)
124. ـ فیلیپ کین، پیشگامان علم، ص 44. [↑](#footnote-ref-124)
125. ـ همان، ص 107 [↑](#footnote-ref-125)
126. ـ بقره ، 233. [↑](#footnote-ref-126)
127. ـ کلینی، کافی، ج6، ص 40. [↑](#footnote-ref-127)
128. ـ ویلیام سیرز و مارتا سیرز، چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد، ص 44 . [↑](#footnote-ref-128)
129. ـ غررالحکم، ص 105 . [↑](#footnote-ref-129)
130. ـ تفسیر شریف لاهیجی، ج1، ص 292 . [↑](#footnote-ref-130)
131. ـ رعد، 28 . [↑](#footnote-ref-131)
132. ـ ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج20، ص 270 . [↑](#footnote-ref-132)
133. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج20، ص 134 . [↑](#footnote-ref-133)
134. ـ نوادر راوندی، ص 14. [↑](#footnote-ref-134)
135. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج14، ص 94 . [↑](#footnote-ref-135)
136. ـ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص 115 . [↑](#footnote-ref-136)
137. ـ مناسب است از 6-7 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. [↑](#footnote-ref-137)
138. ـ طبرسی، مکارم الاخلاق، ص 115. [↑](#footnote-ref-138)
139. ـ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج5، ص 28. [↑](#footnote-ref-139)
140. ـ همان. [↑](#footnote-ref-140)
141. ـ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج3، ص 436. [↑](#footnote-ref-141)
142. ـ همان . [↑](#footnote-ref-142)
143. ـ 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 مسؤولیت پذیری از درون ایجاد شود و ایجاد مسؤولیت پذیری یکشبه امکان پذیر نیست و باید از سنین پایین آغاز شود. (ر.ک: پرسش 116) [↑](#footnote-ref-143)
144. ـ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج 3، ص 553 . [↑](#footnote-ref-144)
145. ـ دیوان منسوب به امام على 7، ص 242 [↑](#footnote-ref-145)
146. ـ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج 1، ص 281 . [↑](#footnote-ref-146)
147. ـ نهج‏البلاغه، نامه 31. [↑](#footnote-ref-147)
148. ـ متقى هندى، كنز العمال، ج 10، ص 249 . [↑](#footnote-ref-148)
149. ـ ابن ابى‏الحدید، شرح نهج‏البلاغه، ج 20، ص 343. [↑](#footnote-ref-149)
150. ـ حر عاملى، وسائل الشیعه، ج 21، ص 473. [↑](#footnote-ref-150)
151. ـ كلینى، كافى، ج 6، ص 47 . [↑](#footnote-ref-151)
152. ـ همان، ص 46 . [↑](#footnote-ref-152)
153. ـ شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج 1، ص 281. [↑](#footnote-ref-153)
154. ـ كلینى، كافى، ج 6، ص 47. [↑](#footnote-ref-154)
155. ـ نهج‏البلاغه، كلمه قصار 444. [↑](#footnote-ref-155)
156. ـ محمدی ری شهری، حکمت نامه کودک، ص 148، به نقل از الجامع الصغیر، ج2، ص 603. [↑](#footnote-ref-156)
157. ـ علامه مجلسى، بحارالانوار، ج 8، ص 133 . [↑](#footnote-ref-157)
158. ـ متقى هندى، كنزالعمال، ج 1، ص 540 . [↑](#footnote-ref-158)
159. ـ كلینى، كافى، ج 6، ص 47 . [↑](#footnote-ref-159)
160. ـ برخى مادران با دیدن این وضعیت گمان مى‏كنند فرزندشان اسهال است و از داروها و خوراكى‏هاى ضد اسهال استفاده مى‏كنند كه مشكل یبوست كودك بییشتر مى‏شود. [↑](#footnote-ref-160)
161. ـ رونالد - س. ایلینگورث، كودك و مدرسه، ص 132 . [↑](#footnote-ref-161)
162. ـ مخالفت جدى برخى اندیشه‏وران چون بنیامین اسپاك (1903 م) در كتاب تغذیه، تربیت و نگهدارى كودك (ص 402) با خرید این‏گونه اسباب‏بازى‏ها، با توجه به فضاى آمریكا است كه پرخاشگرى و تهاجم و حمله‏هاى مسلحانه در آن بین نوجوانان بیشتر به چشم مى‏خورد. [↑](#footnote-ref-162)
163. ـ تفسیر شریف لاهیجى، ج 1، ص 292 . [↑](#footnote-ref-163)
164. ـ آمدى، غررالحكم و دررالكلم، ص 307. [↑](#footnote-ref-164)
165. ـ گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص 46. [↑](#footnote-ref-165)
166. ـ والدین باید مراقب باشند كه این ویژگى، به صفت ناپسند عجب (خودپسندى) تبدیل نشود. خوب است به فرزند خود بیاموزید كه وققتى او را مى‏ستایند، بگوید: خداوندا! مرا به آنچه مى‏گویند، مؤاخذه مكن و از آنچه گمان مى‏كنند، برتر قرارم ده؛ اللهم لا تؤاخذنى بما یقولون و اجعلنى افضل مما یظنون (نهج‏البلاغه، خطبه 193). [↑](#footnote-ref-166)
167. ـ ر. ك: احمد صادقى اردستانى، داستان‏هاى كودكى بزرگان تاریخ، نشر مطهر؛ فیلیپ كین، پیشگامان علم، ترجمه پرویز قوامى، امیركبیر؛ رضا استادى، نوزده ستاره و یك ماه، نشر قدس؛ همو، گروهى از دانشمندان شیعه، ناشر مؤلف، و... [↑](#footnote-ref-167)
168. ـ محمدحسین حقجو، حفظ و تقویت حافظه، ص 52 . [↑](#footnote-ref-168)
169. ـ (Feed back) . پسخوراند: هر نوع برگشت اطلاع از یك منبع كه براى تنظیم رفتار مفید باشد. [↑](#footnote-ref-169)
170. ـ نهج‏البلاغه، كلمه قصار 571 . [↑](#footnote-ref-170)
171. ـ براى گروهى از كودكان بیش فعال (ر.ک: پرسش 23) كه علاقه ویژه به رفتارها و بازى‏هاى خطرناك دارند، مراجعه به روان‏پزشك لازم است. [↑](#footnote-ref-171)
172. ـ Coma . بى‏هوشى عمیقى كه بیمار حتى با تحریك شدید نیز بیدار نمى‏شود و ممكن است پیامدهاى خطرناكى را نیز در پى داشته باشد. [↑](#footnote-ref-172)
173. ـ رنگ برها، كرم‏هاى ضد آفتاب، رنگ مو، استن و مومك‏ها خطرناك هستند. [↑](#footnote-ref-173)
174. ـ متقى هندى، كنزالعمال، ج 11، ص 91 . [↑](#footnote-ref-174)
175. ـ كلینى، كافى، ج 6، ص 57 . [↑](#footnote-ref-175)
176. ـ بیش فعالى همراه با اختلال در تمركز، (ر.ک: پرسش 23 ) ؛ ترس، (ر.ک: پرسش 44 ) ؛ كندى در آماده شدن براى مهد یا مدرسه، (ر.ک: پرسش 73 ) ؛ ناخن جویدن، (ر.ک: پرسش 99 ) ؛ وابستگى، (ر.ک: پرسش 102 ) ؛ بى‏دقتى، (ر.ک: پرسش 119 ) ؛ عدم تمركز، (ر.ک: پرسش 149 ) ؛ غرغر صبحگاهى، (ر.ک: پرسش 211 ) ؛ وابستگى، (ر.ک: پرسش 218 ) . [↑](#footnote-ref-176)
177. ـ testosterone: هورمونى كه باعث رفتارهاى پر انرژى و پر هیجان مى‏شود. [↑](#footnote-ref-177)
178. ـ آمدى، غررالحكم و دررالكلم، ص 425 . [↑](#footnote-ref-178)
179. ـ همان، ص 364 . [↑](#footnote-ref-179)
180. ـ محمدى رى شهرى، حكمت نامه كودك، ص 263 به نقل از شرح الاخبار، ج 2، ص 115 . [↑](#footnote-ref-180)
181. ـ همان، ص 265 به نقل از مستدرك صحیحین، ج 3، ص 194 . [↑](#footnote-ref-181)
182. ـ همان، ص 269 به نقل از صحیح ابن حبان، ج 15، ص 431 . [↑](#footnote-ref-182)
183. ـ علامه مجلسى، بحارالانوار، ج 43، ص 285 . [↑](#footnote-ref-183)
184. ـ تاریخ دمشق، ج 13، ص 194 . [↑](#footnote-ref-184)
185. ـ متقى هندى، كنزالعمال، ج 7، ص 140 . [↑](#footnote-ref-185)
186. ـ علامه مجلسى، بحارالانوار، ج 43، ص 296 . [↑](#footnote-ref-186)
187. ـ ابن‏شهر آشوب، مناقب، ج 3، ص 389 . [↑](#footnote-ref-187)
188. ـ متقى هندى، كنزالعمال، ج 16، ص 458 . [↑](#footnote-ref-188)
189. ـ محمدى رى شهرى، حكمت نامه كودك، ص 271 به نقل از المواعظ العددیه، ص 259 . [↑](#footnote-ref-189)
190. ـ كلینى، كافى، ج 2، ص 200. [↑](#footnote-ref-190)
191. ـ شیخ صدوق، ثواب الاعمال، ص 240 . [↑](#footnote-ref-191)
192. ـ علق، 6 و 7 . [↑](#footnote-ref-192)
193. ـ بنیامین اسپاك، تغذیه، تربیت و نگهدارى كودك، ص 327 و 328 . [↑](#footnote-ref-193)
194. ـ دیدن زیادى تلویزیون، عامل تشدید خیالبافى است. [↑](#footnote-ref-194)
195. ـ دكتر حسین برهانى (روان پزشك)، كودكان بیش فعال، ص 59.

     در این زمینه، پژوهش‏هاى متعددى انجام، و آمارهاى متفاوتى داده شده است كه به برخى از آن‏ها اشاره مى‏شود: كودكان 3 ساله 33 درصد، 4 ساله 25 درصد، 5 ساله 20 درصد، و 5 / 8 ساله 10 درصد (ریتا ویكس نلسون، والن سى‏ایزرائل، اختلال‏هاى رفتارى كودكان، ص 254).كودكان 3 ساله 50 درصد، 4 ساله 31 درصد، 8 ساله 12 درصد (یو. داگلاس، اصلاح رفتار كودكان، ص 142). پسران 6 ساله 22 درصد، دختران 6 ساله 18 درصد، پسران سفیدپوست 11 ساله 13 درصد، پسران سیاه‏پوست 11 ساله 22 درصد، دختران سفیدپوست 11 ساله 9 درصد، دختران سیاه‏پوست 11 ساله 12 درصد، در 18 سالگى 3 درصد (سوزان، اى‏گاتلیب، كلیدهاى برخورد با مشكلات خواب كودكان، ص 168 . [↑](#footnote-ref-195)
196. ـ گاهى میكروب‏ها از طریق جریان خون به مجراى ادرار سرایت مى‏كنند. [↑](#footnote-ref-196)
197. ـ برخى از كودكان شب ادرار، شب‏هایى كه از محیط خانه خود دورند، بستر خود را خیس نمى‏كنند. این مسأله نشان مى‏دهد كه محیط خانه براى آنان آرام و امن نیست. [↑](#footnote-ref-197)
198. ـ براى مشكل عمیق بودن خواب فرزندتان مى‏توانید به پزشك مراجعه كنید. این مشكل با دارو قابل حل است. [↑](#footnote-ref-198)
199. ـ استفاده از خوردنى‏هاى مقوى مثل شیر، عسل، خرما، گوشت قرمز و سفید و انواع میوه، در تعدیل شب ادرارى مؤثر است. [↑](#footnote-ref-199)
200. ـ این كار براى پیشگیرى از كمر دردهاى احتمالى و عوارض ناشى از خیس خوابیدن كودك است. [↑](#footnote-ref-200)
201. ـ بقره 286 . [↑](#footnote-ref-201)
202. ـ كلینى، فروع كافى، ج 6، ص 48. [↑](#footnote-ref-202)
203. ـ حر عاملى، وسائل الشیعه، ج 21، ص 389. [↑](#footnote-ref-203)
204. ـ همان، ص 18. [↑](#footnote-ref-204)
205. ـ حسین نورى، مستدرك الوسائل، ج 15، ص 129. [↑](#footnote-ref-205)
206. ـ كلینى، فروع كافى، ج 6، ص 19. [↑](#footnote-ref-206)
207. ـ همان. [↑](#footnote-ref-207)
208. ـ حر عاملى، وسائل الشیعه، ج 15، ص 122 . [↑](#footnote-ref-208)
209. ـ براى اطلاعات افزون‏تر در این زمینه، به كتاب نقاشى كودكان كاربرد تست ترسیم خانواده در كلینیك، نوشته ل. كرمن، ترجمه پریرخ دادستان و محمود منصور مراجعه فرمایید. [↑](#footnote-ref-209)