



با حس ناامنی در کودک مدرسه‌ای چگونه برخورد کنیم؟

فرزندم نگران نباش! من کنارت هستم

پریسا گربندی

آخرین باری که سینه خیز رفتی را یادم نمی‌آید، مثل آخرین باری که چهار دست و پا رفتی و بعدش دیگر ایستادی و تاتی تاتی راه رفتن را شروع کردی. مثل آخرین باری که غذایی کمکی خوردی و آخرین باری که با اِیما و اشاره مفهوم حرف‌هایت را به من رساندی؛ خیلی از این آخرین بارها را فراموش کرده‌ام، ولی آنچه هرگز بادم نمی‌رود تمام روزها و لحظه‌هایی است که عاشقانه دوستت داشته‌ام؛ دوست داشتنی که تا وقتی نفس می‌کشم آخرین بار ندارد. گاهی یک مادر باردار در یکی دو ماه پایانی بارداری‌اش و به خصوص در یکی دو هفته پایانی که سنگینی وزنش باعث درد پا و کمر و تنگی نفس‌هایش می‌شود، به این می‌اندیشد که با به دنیا آمدن فرزندش این دشواری‌ها تمام می‌شود و به آرامش می‌رسد، اما بعد از تولد و به دنیا آمدن

رورد به هر مرحله جدید زندگی!

مدرسه رفتن یکی از مراحل زندگی کودک است که تا حد زیادی زندگی خانواده و مخصوصاً مادر را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. پنج سال کودک که تمام می‌شود وقت آن می‌رسد کم‌کم چند ساعتی از فضای خانه و خانواده فاصله بگیرد و وارد جامعه شود، این جدایی موقتی گاهی برای کودک، گاهی برای مادر و گاهی برای هر دو دشوار است. البته در دوران کرونا که در بعضی مدارس کلاس‌ها کلا به صورت آنلاین برگزار می‌شود، این جدایی به چشم نمی‌آید، ولی در مدراسی که بعضی روزها کلاس‌ها را حضوری برگزار می‌کنند، دل‌کندن از مادر و خانواده برای بعضی از کودکان به خصوص پیش‌دبستانی‌ها و کلاس اولی‌ها کمی دشوار خواهد بود و همین ماجرای جدایی از خانواده و ورود به جامعه یکی دیگر از چالش‌هایی است که یک مادر را نگران می‌کند و دغدغه جدیدی برایش ایجاد می‌شود و در واقع نوع زندگی پدر و مادر هم همزمان با شروع مدرسه کودکشان دچار تغییرات چشمگیری می‌شود. ساعت خواب کودک تغییر می‌کند و مسئولیت‌پذیری را یاد می‌گیرد، مسئولیت انجام تکالیف، ورزش کردن، مرتب مسواک زدن، لباس‌ها را مرتب سر جایش گذاشتن و کارهایی که باید در انجام تک‌تک‌شان پدر و مادر و مخصوصاً مادر کنار کودک باشند تا کودک در شروع انجام وظایفی که به عهداش گذاشته‌اند ناتوان نماند و همین قدم به قدم با کودک بودن وقت خیلی زیادی را از مادر خانواده می‌گیرد، در صورتی که تمام مسئولیت‌هایی که تا قبل از مدرسه رفتن کودکش بر عهده داشت سر جایش باقی است و حالا انبوهی از مسئولیت‌های جدید اضافه شده که باید مثل همیشه با برنامہ‌ریزی کارها را پیش ببرد. شاید کوچک‌ترین و ساده‌ترین تغییر در زندگی کسانی که کودک مدرسه‌ای و به خصوص در مقطع ابتدایی دارند، تنظیم خواب کودک باشد، ولی همین موضوع ساده سبک زندگی خانواده را تغییر می‌دهد. ساعت خوردن صبحانه و ناهار و شام تغییر می‌کند، تلویزیون خیلی زودتر از قبل خاموش می‌شود و خانه در سکوت مطلق قرار می‌گیرد تا کودک به فکر بازیگوشی نباشد و به رختخواب برود و بخوابد. کودک قبل از این تا هر زمانی که دوست داشت بیدار می‌ماند و فردا هر ساعتی که دلش می‌خواست از خواب بیدار می‌شد و کسی نبود که هر روز ساعت مشخصی از خواب بیدارش کند و یادش بیندازد که باید به مدرسه برود، ولی حالا به سنی رسیده که باید نظم را بیاموزد، باید یاد بگیرد که اگر شش به موقع به رختخواب نرود فردا صبح نتیجه نامطلوبش را خواهد دید و به سختی از خواب بیدار خواهد شد و احتمالاً سر کلاس هم خواب‌آلود خواهد بود و چون درک همه این مسائل برایش دشوار است و نمی‌تواند به تنهایی اوضاع را مدیریت کند، این مادر است که باید پیش از پیش حواسش را جمع کند تا کنترل اوضاع از دستش خارج نشود تا همه چیز به خوبی پیش برود. البته اگر پدر و مادر در همه مراحل زندگی کنار هم باشند، مدیریت اوضاع خیلی بهتر انجام می‌شود و فشار کمتری روی مادر قرار می‌گیرد، ولی اگر مادر تنها باشد و تمام مسئولیت به عهده خودش باشد، خستگی و فشار عصبی که به او وارد می‌شود به کودک منتقل شده و کودک را سر خورده و از درس بده می‌کند، بنابراین خوشبخت‌ترین کودک کودکی است که پدر و مادرش در کنار هم طبق برنامه‌ای تعیین شده، این مرحله جدید از زندگی کودک و در واقع هر مرحله جدید از زندگی خودش را پیش ببرند تا خاطرات خوشی را از روزهای اولیه ورود کودک به مدرسه و جامعه رقم بزنند.

کودک و احساس ناامنی

بعضی کودکان به سختی جدایی از مادر و ورود به مدرسه را می‌پذیرند، آنها در مدرسه که برایشان یک محیط کاملاً جدید و ناشناخته است، احساس ناامنی می‌کنند؛ اگر وارد کلاس درس شوند و برگردند، دیگر کسی نیست که دنبالش بیاید و آنها مجبورند در مدرسه بمانند، اگر چه این از دید بزرگ‌ترها یک فکر کاملاً غیرمنطقی است، ولی بعضی کودکان در ذهنشان این تحلیل‌ها را انجام می‌دهند و همین باعث می‌شود که در وجودشان یک حس ناامنی ایجاد شود. این کودکان معمولاً از مادرشان می‌خواهند که در مدرسه کنارشان بمانند تا خیالشان از بابت اینکه تنها نیستند راحت باشد، معمولاً در کلاس به بهانه‌های مختلف از معلم اجازه می‌گیرند و سری به مادرشان می‌زنند تا خیالشان راحت شود که تنها نیستند. البته در ایس مورد جای نگرانی نیست و اگر معلم مسئولان مدرسه همکاری لازم را انجام دهند و سعی کنند با مهریانی به کودک نزدیک‌تر شوند و اعتمادش را جلب کنند، آن حس ناامنی خیلی زود در کودک از بین می‌رود و به آرامشی که باید می‌رسد، نکته قابل توجه این است با اینکه ماندن در مدرسه ممکن است برای مادر کاری دشوار و حوصله سر بر باشد، اما بهتر است مدتی را که به کودک قول می‌دهد در حیات منتظرش باشد را همانجا بماند تا هر وقت کودک برای سر زدن آمد، مادرش



مسئولان مدرسه توانسته‌اند خودشان را با شرایط وفق دهند و اوضاع را بهتر مدیریت کنند و در کنار اینها تنش‌های بین مادران و دانش آموزان هم کمتر شده است، ولی در سال گذشته شرایط برای مادران بسیار دشوار و طاقت‌فرسایود و دغدغه‌شان بابت اینکه کودک آنطور که باید درسش را یاد نگیرد به نگرانی‌هایشان اضافه و استرسشان را بیشتر می‌کرد. سال گذشته بعضی مادران مجبور شدند به خاطر شرایط پیش آمده به دلیل کرونا از کارشان استفاده دهند و کنار فرزندشان باشند و همین موضوع باعث شد، شرایط زندگی‌شان تغییر کند و با مشکلات اقتصادی مواجه شوند، ولی به خاطر پیشرفت فرزندشان و به دلیل مادر بودنشان با تمام این دشواری‌ها کنار آمدند و موفقیت فرزندشان را اولویت قرار دادند. از مشکلات و دغدغه‌های مادران شاغلی که کودک مدرسه‌ای دارند، گفتیم، ولی نمی‌توان از دغدغه‌های دانش آموزی هم که مادر شغال دارند غافل شد؛ فرقی نمی‌کند کلاس‌ها به صورت آنلاین برگزار شود یا حضوری؛ فرقی نمی‌کند کرونا باشد یا نباشد، یک کودک

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۹۸۷۱۶



پنج سال کودک که تمام می‌شود وقت آن می‌رسد که کم‌کم چند ساعتی از فضای خانه و خانواده فاصله بگیرد و وارد جامعه شود، این جدایی موقتی گاهی برای کودک، گاهی برای مادر و گاهی برای هر دو دشوار است، البته در دوران کرونا که در بعضی مدارس کلاس‌ها کلا به صورت آنلاین برگزار می‌شود، این جدایی به چشم نمی‌آید، ولی در مدراسی که بعضی روزها کلاس‌ها را حضوری برگزار می‌کنند، دل‌کندن از مادر و خانواده برای بعضی از کودکان به خصوص پیش‌دبستانی‌ها و کلاس اولی‌ها کمی دشوار خواهد بود

کودکش و درست از لحظه‌ای که نوزادش را در آغوشش می‌گذاردن، بی‌خوابی‌ها و خستگی‌هایش شروع می‌شود، با خودش می‌گوید چند ماه اول است، کمی که بگذرد همه چیز بهتر می‌شود، چند ماه می‌گذرد و وقت دندان در آوردن کودکش می‌شود، تب‌های کودکانه، بیقراری‌ها و دوباره فکر اینکه این روزها می‌گذرد و این دشواری‌ها و نگرانی‌ها تمام می‌شود؛ آنقدر در روزهای مختلف این فکر به سراغش می‌آید که بالاخره به این نتیجه می‌رسد باید به تمام این نگرانی‌ها و استرس‌ها هم به عنوان بخشی از لذت‌های مادر بودن نگاه کند. کمی که می‌گذرد به این باور می‌رسد که مادر شدن یعنی شروع نگرانی‌ها و دلمشغولی‌ها برای فرزند کی که عاشقانه دوستش دارد. مادر بودن یعنی از روزی که نوزادت را به آغوش سپردند تو دیگر تنها متعلق به خودت نیستی و همیشه یک نفر هست که قلبت برایش بتپد و بی‌دلیل و با دلیل نگرانش باشی!

را ببیند و خیالش راحت شود. درست است که این کار زمان زیادی را از مادر می‌گیرد، ولی گاهی برای به دست آمدن آرامش فرزندش و جلب اعتمادش نیاز است که این بار هم مثل همیشه از خودگذشتگی نشان دهد تا شرایط بهتر شود و فرزندش به آرامش کامل برسد و اعتمادش به کادر مدرسه جلب شود.

مادران شاغل حواسشان باشد!

زمانی که کلاس‌های دانش آموزان آنلاین شد، بیشترین ضربه با مادران شاغل خوردند، البته شاید توانسته باشند بعد از مدتی مدیریت اوضاع را به دست بگیرند، امکان هر مخصی‌هایی بی‌ری برایشان وجود نداشت و در ولی همان ابتدا و با شروع کلاس‌های آنلاین تنش‌ها و استرسشان بسیار زیاد بود؛ چون باید سر کار می‌رفتند و امکان هر مخصی‌هایی بی‌ری برایشان وجود نداشت و در کنار مشغله‌های کارشان استفاده از نرم‌افزار‌های مربوط به مدرسه را ابتدا خودشان آموزش می‌دیدند و بعد هم به کودکشان آموزش می‌دادند، بنابراین این مادران اگر هم سر کار بودند دلشان بیش فرزندشان بود که میباد از درس عقب بیفتند، میباد دسترسی به اینترنت قطع شود و کودک نداند باید چه کار کند، در صورتی که قبل از آن فرزندشان را صبح به مدرسه می‌سپردند و بعد از کار به دنبالش می‌رفتند و به خانه می‌آمدند، ولی حالا باید دلشان را همراه فرزندشان بگذارند خانه و خودشان سر کار بروند. امسال که دومین سال تحصیلی بعد از کروناست شرایط کمی بهتر شده، آموزش‌ها قیلاً داده شده، معلمان و

قدیم‌ترها بچه‌ها ذوق بیشتری برای مدرسه داشتند!

قدیم‌ترها بچه‌ها شوق و ذوق بیشتری برای مدرسه رفتن داشتند، راحت‌تر با دوستانشان ارتباط برقرار می‌کردند، هفته اول مدرسه اکثر دانش آموزان یک دوست صمیمی داشتند و با بقیه کلاس هم از تباط برقرار می‌کردند، دانش آموزان قدیمی یا با لیو‌های ناشیوی جیبی از ایخوری حیاط مدرسه آب می‌خوردند یا با کف دست‌هایی که انگشتانش شبیه کاسه کوچک سفالی جمع شده بود، قدیم‌ترها دانش آموزان نه تبلت و گوشی داشتند و نه مژاپک و تخته وایت‌برد، آنها با گچ‌های رنگی و سفید روی تخته سیاه «دیکته یا تخته‌ای» می‌نوشتند و وقتی معلم مهر صدا فرین را می‌کوبید بر دفترشان انگار خدا همه دنیا را بهشان داده بود، اما امروز با اینکه سطح آموزش پیشرفت چشمگیری داشته، ولی بیشتر دانش آموزان به خاطر تک فرزند بودنشان خیلی سخت با بقیه بچه‌ها ارتباط برقرار می‌کنند، هم‌شان ققمقه‌های رنگارنگ دارند، ولی به خاطر کرونا یا در خانه استفاده می‌کنند یا همان یکسوی دوروزی که نوبتی به مدرسه می‌روند یا خودشان می‌برند! این روزها به لطف زندگی ماشینی مادران به اندازه مادران قدیم در گیر فعالیت‌های روزمره نیستند، ولی ذهنشان نسبت به آنها خیلی درگیر تر و مشغله‌هایشان خیلی بیشتر است. این دوره‌ای دوره‌هایی است که مادرانش بیشتر از هر وقت دیگری نیاز به همدلی و همراهی دارند تا بتوانند این دوران مدرسه‌ای کرناوی را با موفقیت و آرامش پشتسر بگذارند. تا بتوانند آرامشان را حفظ کنند و مثل همیشه حق مادری را بر فرزندشان تمام کنند!



توجه به وظیفه مادری در کلام رهبری

هیچ کاری مهم‌تر از کار مادر نیست

عنوان یک مادر و به عنوان یک همسر می‌تواند ایفا کند؛ این از همه کارهای دیگر او مهم‌تر است؛ این، آن کاری است که غیر از زن، کس دیگری نمی‌تواند آن را انجام دهد. گیرم این زن مسئولیت مهم دیگری هم داشته باشد - داشته باشد - اما این مسئولیت را باید مسئولیت اول و مسئولیت اصلی خودش بداند، بقی نوع بشر و رشد و بالندگی استعدادهای درونی انسان به این وابسته است؛ حفظ سلامت روحی جامعه به این وابسته است؛ سکن و آرامش و طمأنینه در مقابل بیقراری‌ها و بی‌ثابی‌ها و تلاطم‌ها به این وابسته است.

«این «هشتر زن» است
 علت اینکه اسلام اینقدر به نقش زن در داخل خانواده اهمیت می‌دهد، همین است که زن اگر به خانواده پایبند شد، علاقه‌نشان داد، به تربیت فرزند اهمیت داد، به بچه‌های خودش رسید، آنها را شیر داد، آنها را در آغوش خود بزرگ کرد، برای آنها آذوقه‌های فرهنگی - قصص، احکام، حکایت‌های قرآنی، ماجراهای آموزنده - فراهم کرد و در هر فرصتی به فرزندان خود مثل غذای جسمانی و تغذیه روحی، تسلل‌ها در آن جامعه، بالنده و رشید خواهند شد. این، هنر زن است و منافاتی هم با درس خواندن و درس گفتن و کار کردن و ورود در سیاست و امثال اینها ندارد.

هیچ کاری به اهمیت «کار مادر» نیست
 آزن مسلمان باید از دامن پر مهر و برعطوفت و با سخنان پر نکته و مهرآمیزش، فرزندان سالمی را از لحاظ روانی تربیت کند؛ انسان‌های بی‌عقده، انسان‌های خوش روحیه، انسان‌های سالم از لحاظ روحی و اعصاب، در دامن او پرورش پیدا کنند و مردان و زنان سازنده‌ای، سازنده‌تر و باارزش‌تر است. بزرگ‌ترین دانشمندان، ممکن است مثلاً یک ابزار بسیار پیچیده الکترونیکی را به وجود آورند، موشک‌های قاره پیمای بسازند، وسایل تسخیر فضا را اختراع کنند، اما هیچ یک از اینها اهمیت آن را ندارد که کسی یک انسان والا به‌وجود آورد، و او مادر است.



تربیت کودکان در کلام معصومین(ع)

فرزندت را نیکو بدار تا مهر خداوندی نصیب شود

۶) رسول خدا (ص) فرمود: کودکان خود را دوست بدارید و با آنان مهربان باشید، وقتی به آنها وعده‌ای می‌دهید حتماً وفا کنید؛ زیرا کودکان، شما را رازق خود می‌پندارند. «وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۱۲۶»
 ۷) امام صادق (ع) فرمود: بین فرزندان خود به عدالت رفتار نمایید، همانطور که مایلید فرزندان شما بینتان به عدل و داد رفتار کنند. «بحار الانوار، ج ۱۰، ص ۹۲»
 ۸) پیغمبر اکرم (ص) فرمود: کسی که به کودکان مسلمین رحمت و محبت نکند و بزرگسالان را احترام نکند، از ما نیست. «مجموعه ورام، ج یک، ص ۳۴»
 ۹) پدری با دو فرزند خود شرفیاب محضر رسول اکرم (ص) بود. یکی از فرزندان خود را ابوسید و به فرزند دیگر اعتنایی نکرد. پیغمبر که این رفتار (نا درست) را مشاهده کرد، به او فرمود: چرا با فرزندان به طور مساوی رفتار نمی‌کنی؟ «مکارم الاخلاق، ص ۱۱۳»
 ۱۰) پیامبر خدا (ص) فرمود: مهر خداوندی از آن کسی باد که فرزند خود را در نیکو شدنش یاری دهد. (روایتگر حدیث می‌گوید: به حضرت عرض کردم: چگونه می‌تواند او را در نیکو شدنش یاری دهد؟) حضرت فرمودند: کاری را که به آسانی انجام داده است از وی بپذیرد؛ از کاری که انجام دادن آن برایش سخت است درگذرد؛ او را به کاری بیش از توانش و ندارد و وی را نادان نپندارد.

«باید به زنان شاغل برای مادری و خانه‌داری کمک شود

وظیفه‌ای بر دوش دولت است. باید به آن خانم‌هایی که حالا به هر دلیلی و به هر جهتی با هر ضرورتی، کار تمام وقت یا نیمه وقت را قبول کرده‌اند، کمک بشود تا بتوانند به مسئله مادری و خانه‌داری برسند. با مرمخصی‌ها، با زمان بازنشتسگی، با مدت کار روزانه به نحوی باید دولت کمک کند تا این خانمی که حالا به هر دلیلی آمده اینجا شاغل شده، بتواند به آن قضیه هم برسد. ۱۴/۰۸/۱۳۹۰ **هیچ کس دیگر نمی‌تواند این کار را بکند...**
 شما اگر بچه خودتان را در خانه تربیت نکردید، با اگر بچه نیاوردید، با اگر تا‌های فوق‌العاده ظریف عواطف او را - که از نخ‌های ابریشم ظریف‌تر است - با سرانگشتان خودتان باز نکردید تا دچار عقده [عاطفی] نشود، هیچ کس دیگر نمی‌تواند این کار را بکند؛ نه پدرش و نه به طریق اولی دیگران؛ فقط کار مادر است. این کارها کار مادر است، اما آن شغلی که شما بیرون دارید، اگر شما نکردید، ۱۰ نفر دیگر آنجا ایستاده‌اند و آن کار را انجام خواهند داد. بنابراین اولویت با این کاری است که باید ندارد؛ تعین با این است.

«کاری که از همه کارهای دیگر مهم‌تر است...
 در مسئله زن آنچه که در درجه اول اهمیت قرار دارد، مسئله «خانواده» است؛ نقش زن به عنوان عضوی از خانواده، به نظر من از همه نقش‌هایی که زن می‌تواند ایفا کند، این اهمیتش بیشتر است... بحث سر این نیست که زن آیا می‌تواند مسئولیتی در بیرون از منزل داشته باشد یا نه - البته که می‌تواند شکی در این نیست؛ نگاه اسلامی مطلقاً این را نفی نمی‌کند - بحث در این است که آیا زن حق دارد به خاطر همه چیزهای مطلوب، جالب و شیرینی که در بیرون از محیط خانواده برای او ممکن است تصور شود، نقش خود را در خانواده از بین ببرد؟ نقش مادری را، نقش همسری را؟ حق دارد یا نه؟ ما روی این نقش تکیه می‌کنیم، من می‌گویم مهم‌ترین نقشی که یک زن در هر سطحی از علم و سواد و معلومات و تحقیق و معنویت می‌تواند ایفا کند، آن نقشی است که به